Diätetik
der
menschlichen Seele;
oder:
Gesundheitslehre
des
Herzens, Verstandes und Willens.

Ein Seitenstück zu Hufelands Kunst, das menschliche Leben zu verlängern.

Von

Gottfried Immanuel Wenzel.

Grätz,
gedruckt und verlegt bey Joh. Andr. Kienreich,
1800.

Vorrede.

Man hat für die Gesundheit des Körpers bereits sehr viel gethan, und fährt rühmlichst fort, die heilsamsten Rathschläge für die Erhaltung derselben in's Publikum zu bringen.

Auch die Seele ist ein Theil des Menschen, und eine traurige Erfah-

rung überzeugt uns nur zu sehr, welchen Krankheiten in ihrer Art sie unterworfen sey.

Es ist also billig und nothwendig, auch für die Gesundheit dieses wichtigen Theils von uns zu sorgen, und, — gleich den Bemühungen der Aerzte in Ansehung des Körpers, — sich für das Wohlbefinden des Geistes zu interessiren, und ihn, so lang er Bewohner eines organischen Körpers ist, vor Krankheiten nach Möglichkeit zu sichern.

Vielleicht trage ich durch gegenwärtiges Buch etwas hierzu bey? Wenigstens war es meine Absicht, war es das Ziel, welches ich bey Bearbeitung desselben vor Augen hatte.

Hufeland sagt: „Wer kann vom menschlichen Leben schreiben, ohne mit der moralischen Welt in Verbindung gesetzt zu werden, dem es so eigenthümlich zugehört?" Ich kehre den Satz um, und frage: Wer kann vom moralischen Leben des Menschen handeln, ohne mit der physischen Welt zu thun zu bekommen? — Daher war es auch mir nicht möglich, Grundsätze für die Erhaltung der Seelengesundheit festzusetzen, ohne auf das Physische am Menschen Rücksicht zu nehmen: in dem Falle hatte ich eine Sittenlehre, — und deren haben wir doch bis zum Ueberfluße, — aber keine Diätetik der Seele geliefert.

Voll des Wunsches, daß man meine Verwendung nicht verkennen möch-

te! habe ich weiter nichts zu sagen, als daß die Erfüllung dieses Wunsches mir Seligkeitsgenuß seyn würde.

G. J. Wenzel.

Inhalt.

Einleitung.

Seite.

§. 1. Nothwendigkeit einer Seelendiätetik. — In einem gesunden Körper wohnet nicht immer auch eine gesunde Seele. 1

§. 2. Begriff von der Gesundheit der Seele. — Bild einer gesunden Seele. 4

§. 3. Schilderung einer kranken Seele. — Wie kann die Gesundheit der Seele erhalten werden? — Begriff einer Seelendiätetik. 9

§. 4. Eintheilung der Diätetik der Seele. — Dinge, welche der Gesundheit der Seele zuträglich sind. — Dinge, welche diese Gesundheit untergraben. 14

Erster Abschnitt.

Dinge, welche der Gesundheit der Seele zuträglich sind.

Erstes Hauptstück.

Sorgfalt für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit überhaupt.

Seite.

§. 5. Einfluß eines gesunden Körpers auf die Seele. — Mittel sich dieser Gesundheit zu versichern. 18

§. 6. Beyspiele von Gesundheit und Stärke der Seele bey körperlich gesunden Greisen. — Der schöne Tod eines Mannes von gesunder Seele im höchsten Alter. — Der Tod hat nichts fürchterliches an sich. — Widerlegung eines hierher gehörigen herrschenden Vorurtheils. 24

Zweytes Hauptstück.

Besondere Sorgfalt in Hinsicht des Magens und der Verdauungskräfte.

§. 7. Wichtigkeit des Magens. — Einfluß desselben auf die Gesundheit der Seele. — Kennzeichen eines guten Magens. — Wie kann er gut erhalten werde? 42

§. 8. Ein hölzerner Bock befördert Verdaulichkeit und Seelengesundheit. — Vegetabilien sind dem Magen und der Seele

Seite.
zuträglich. — Heilkraft des Wassertrinkens. 46

Drittes Hauptstück.

Sorgfalt für eine gute Beschaffenheit des gesammten Nervensystems.

§. 9. Beschaffenheit des Nervensystems, um richtig zu empfinden und zu denken. — Wege, auf denen diese Beschaffenheit erhalten werden kann. 52

§. 10. Krankheiten der Seele, die ihren Grund in einer üblen Beschaffenheit des Nervensystems hatten. — Plötzliches Vergessen seines Nahmens. — Todesphantasie. — Die Geisterseherinn am Mittage. 58

Viertes Hauptstück.

Der Gesundheit der Seele entsprechende Nahrungsmittel.

§. 11. Eigenschaften der Nahrungsmittel, welche die Gesundheit der Seele erhalten und befördern. 63

§. 12. Die Art, wie Nahrungsmittel im Bezug auf die Gesundheit der Seele genossen werden sollen. 65

§. 13. Von Getränken insbesondere. — Lob des Wassers, Bier, Wein, Liqueurs, Kaffeh, Thee, u. s. w. 69

Fünftes Hauptstück.

Körperliche Bewegung und Übung der physischen Kräfte.

Seite.

§. 14. Vortheilhafter Einfluß der Bewegung und Leibesübung auf die Seele. — Vorschriften zu einer der Seele zuträglichen Bewegung und Leibesübung. 71

§. 15. Die Spatziergänge in Rücksicht auf die Seele insbesondere betrachtet. — Spatziergänge am Morgen im Frühlinge, Herbste, Sommer und Winter. — Spatziergänge beym Donnerwetter, mäßigem Winde und warmen Regen. 75

Sechstes Hauptstück.

Schlaf zur gehörigen Zeit und im erforderlichen Maße.

§. 16. Erfordernisse eines für die Seele gesunden Schlafes. — Die zweckmäßige Dauer desselben. — Vortheile des frühen Aufstehens für die Seele. 81

§. 17. Üble Folgen eines traumvollen Schlafes für die Seele. — Regeln in Hinsicht auf einen traumlosen ruhigen Schlaf, angenehme und sanfte Träume. 86

Siebentes Hauptstück.

Genuß der Morgenstunden, besonders im Frühlinge und Sommer.

Seite.

§. 18. Die Art des Genußes. — Auch die Morgen des Herbstes und Winters können Seelenstärkung seyn. 89

§. 19. Empfindungen und Betrachtungen einer gesunden Seele am Morgen. 92

Achtes Hauptstück.

Genuß einer gesunden reinen frischen Luft.

§. 20. Merkmahle einer in Ansehung unseres geistigen Antheils gesunden Luft. 96

§. 21. Wichtige Bemerkungen über die Stubenluft. — Vorschriften, derselben ihren schädlichen Einfluß auf die Seele zu benehmen. 98

Neuntes Hauptstück.

Betrachtungen der Naturschönheiten.

§. 22. Wohlthätige Einwirkung der Naturschönheiten auf Verstand und Herz. 101

§. 23. Empfindungen einer gesunden Seele beym Sturm in der Natur. 103

Zehntes Hauptstück.

Körperliche Reinlichkeit. — Kleidungen. — Ausleerungen des Körpers.

Seite.

§. 24. Die Reinlichkeit des Körpers ein Gesundheitsmittel für die Seele. — Vorzügliche Kraft der Seebäder. 105

§. 25. Die Gesundheit der Seele erhaltende und beförderende Bekleidung des Körpers. — Öfterer Kleiderwechsel. 107

§. 26. Abhängigkeit der Gesundheit der Seele von der Ordnung der natürlichen Ausleerungen des Körpers. 108

Eilftes Hauptstück.

Landleben, Reisen und Vergnügungen der Sinne.

§. 27. Vortheile des Landlebens für die Seele. — Die beste Art auf dem Lande zu leben. 111

§. 28. Ortsveränderung und Reisen geben eine gesunde Stimmung der Seele. — Wie muß man in dieser Hinsicht reisen? 113

§. 29. Doppelter Nutzen der Vergnügungen der Sinne für die Seele. — Die Rangordnung. 115

§. 30. Wie sollen sinnliche Vergnügungen auf eine der Seele zuträgliche Art genossen werden? 118

Zwölftes Hauptstück.

Abwechslung in den Gegenständen der Beschäftigung. — Angenehme von der Willkür abhängende Geschäfte. — Geistescultur.

Seite.

§. 31. Übelbefinden der Seele bey einerleyartigen und unangenehmen Geschäften. — Mittel dagegen. 121

§. 32. Großer Werth der Geistescultur. 127

Dreyzehntes Hauptstück.

Mäßige Anstrengung der Seelenkräfte. — Liebe, Freude und Hoffnung. — Gemüthsruhe, Zufriedenheit mit sich selbst und der Welt.

§. 33. Nothwendigkeit der Übung und Anstrengung der Erkenntnißkräfte, um gesund an der Seele zu bleiben. — Üble Folgen der Seelenunthätigkeit. 129

§. 34. Vernünftige Liebe und Seelengesundheit zwey unzertrennliche Freundinnen. 132

§. 35. Mäßiger Freudengenuß; wahrer Seelenbalsam. — Die Natur ist voll Freuden für den Menschen. 133

§. 36. Das Erquickende der Hoffnung für den Geist des Menschen. 135

§. 37. Grundregeln der Kunst, Seelenruhe und Zufriedenheit zu erlangen. 136

Vierzehntes Hauptstück.

Umgang mit geistreichen, gesitteten Menschen. — Muntere Gesellschaft. — Häusliche Freuden. — Freundschaft. — Religion. — Seelenreinheit und Tugendgefühl.

Seite.

§. 38. Wie wirken geistreiche, gesittete, muntere Gesellschaften auf die Seele? 138

§. 39. Die Freuden des Hausvaters, des Gatten, und Vaterfreuden, — starke Quellen von Seelengesundheit. 140

§. 40. Die Macht der Freundschaft über die Seele. — Ist ein specifisches Mittel zur Gesundheit derselben. 142

§. 41. Ohne Religion ist Seelengesundheit ein Unding. 144

§. 42. Seelenreinheit und Tugendgefühl die höchste Stufe der Seelengesundheit. 145

Zweyter Abschnitt.

Dinge, welche der Gesundheit der Seele nachtheilig sind.

Fünfzehntes Hauptstück.

Vernachlässigte Gesundheitspflege des Körpers überhaupt. — Schwächung des Magens und der Verdauungswerkzeuge. — Schwächung des gesammten Nervensystems.

§. 43. Herrschende Vernachlässigungsarten der körperlichen Gesundheit, und Vergehungen gegen dieselbe. 148

Seite.
§. 44. Minder bekannte den Magen und die Verdauungskraft schwächende Ursachen. 153
§. 45. Ursachen, welche hauptsächlich das Nervensystem schwächen, und demselben die Brauchbarkeit zum Dienste der Seele benehmen. 155

Sechszehntes Hauptstück.

Unmäßige Anstrengung der Seelenkräfte.

§. 46. Nachtheile einer unmäßigen Geistesanstrengung. 158
§. 47. Wie kann man in der Anstrengung des Geistes zu weit gehen? 161

Siebenzehntes Hauptstück.

Stürmische, zerstörende Leidenschaften und Gemüthsbewegungen. — Verschwendung der Zeugungskräfte.

§. 48. Heftige Gemüthsbewegungen und Leidenschaften zerstören die Gesundheit der Seele. — Sie entfernendes Verhalten. 166
§. 49. Leidenschaften, die vorzüglich in Hinsicht auf Seelengesundheit geflohen werden müssen. — Geitz, Neid, Mißgunst und Wollust. 169

Achtzehntes Hauptstück.

Gewaltsame Herbeyrufung der Seelenstumpfheit. — Übertriebene Romanenlectüre.

§. 50. Die Art einer vorzeitigen Seelenentkräftung. 172

§. 51. Übertriebene Romanenlectüre, eine höchst ungesunde Nahrung für die Seele. 174

Einleitung.

§. 1.

Nothwendigkeit einer Seelendiätetik. — In einem gesunden Körper wohnet nicht immer auch eine gesunde Seele.

So nothwendig es ist, für die Erhaltung der Gesundheit des Körpers zu sorgen, und durch die Beobachtung einer zu diesem Ende eingerichteten Lebensordnung, alles das von uns abzuwenden, was sich in dieser oder jener Hinsicht unserm physischen Wohlbefinden feindlich erweisen könnte, — so nothwendig ist es wohl auch, auf die Sicherstellung der Gesundheit der Seele Bedacht zu nehmen, und das diätetische Verhalten zu bestimmen, welches in diesem Falle Vernunft und Erfahrung als das zweckmäßigste gefunden habe. — Der edelste Theil am Menschen ist

unstreitig die Denkkraft, der Geist desselben; er erhebt uns über das Thier; er setzt uns auf die oberste Stufe der irdischen Schöpfung; er verähnlichet uns mit der Gottheit selbst; und diesem Geiste sollen wir eine mindere Sorgfalt als dem Körper, der nur Staub und Erde ist, der wie jeder andere thierische Körper einst vermodert, und dem Loose der Verwesung nicht entgehen kann, widmen? — Man glaube ja nicht, daß die Gesundheit des Körpers auch schon die Gesundheit der Seele nach sich ziehe; daß wir für diese schon hinlänglich gesorgt haben, wenn wir jene vor Unfällen sichern! Man kann sehr gesund am Leibe seyn, man kann den Ärzten als Muster einer aller ihre Verrichtungen ohne Tadel ausführenden Maschine diene, und dennoch kann die diese Maschine bewohnende Seele krank, sehr krank, gefährlich krank darnieder liegen. So wenig ein schöner Körper auch immer eine schöne Seele beherbergt; eben so wenig findet sich immer eine gesunde Seele in einem gesunden Körper. Davon überzeuget uns, leider, die tägliche Erfahrung. Herr **Orgill** ist die Gesundheit selbst. Auf seinen Wangen blühen Rosen. Leben ist in allen seinen Bewegungen, und Stärke wohnet in seinen Muskeln. Er verdauet vortrefflich, und schläft unvergleichlich. Aber seine Seele gibt einen trau-

rigen Anblick; die Ärmste kann nicht denken, nicht schließen, nicht urtheilen. Der von Gesundheit strotzende Körper des Herrn Orgill beherrscht sie ganz; sie ist sein Sclave, und empfindet unaussprechliche Schmerzen, wenn sie sich zuweilen selbstthätig seyn will. Sie ist zu bedauern, diese Seele; sie fühlet, daß ihr nicht wohl ist, daß ihr Zustand nicht der natürliche sey; sie ist mißmuthig, verdrießlich, mürrisch, voller üblen Laune, und kann sich nicht helfen. — Herr Kleon verspricht Methusalems Alter. Nichts ist im Stande, Unordnung in seiner Maschine zu erzeugen; er biethet jedem Ungemach des Leibes Trotz. Aesculap scheint sein Genius zu seyn. Herr Kleon ist ein glücklicher, beneidenswerther Mann. Er ist es, in so fern man sich ihn als unbeseelt denkt; wirft man aber einen Blick auf seine Seele hin, o, wie krank, wie schrecklich krank ist Herr Kleon! Wie wenig ist er zu beneiden! Über Cabalen brüthet sein Geist unaufhörlich; er ist beständig damit beschäftigt, Menschenwohl zu untergraben, die Zahl der Unglücklichen zu vermehren. Das Ächzen der von ihm verfolgten Unschuld ist für ihn Erquickung; er ergetzet sich an dem Bewußtseyn, über die Tugend triumphirt zu haben; und harmonische Töne sind seinem Ohre die Klagen der Waisen und Witwen die er zu Grunde gerichtet

hat. — Und solche Orgills und Kleons gibt'es mehrere; Hospitäler für Seelenkranke hatten in der That keinen Mangel an Candidaten!! — Seelengesundheit und Körpergesundheit sind daher nicht unzertrennlich verbundene Schwestern, und kann füglich eine ohne die andere bestehen. Ja, wir haben sogar Beyspiele, daß oft die gesundesten Seelenbewohnerinnen sehr ungesunder Körper sind. Welch' eine gesunde Seele hatte Gellert, und wie siech war sein Körper nicht! Mit Leibeskrankheiten hatte der schwache Rousseau zu kämpfen, und welche Kraft, welche Energie besaß seine Seele! — Doch womit characterisirt sich diese Gesundheit? Welche sind die Merkmahle, an denen sich eine gesunde Seele erkennen läßt? Wie ist, wie muß sie beschaffen seyn, wenn wir sie gesund nennen sollen? Diese wichtige Frage müssen wir vor allen andern beantworten; und ich bitte mir hier alle Aufmerksamkeit meiner Leser aus.

§. 2.

Begriff von der Gesundheit der Seele. — Bild einer gesunden Seele.

Der Körper ist gesund, wenn er alle die Verrichtungen, zu denen er bestimmt, für welche er gebaut und organisirt ist, mit

Leichtigkeit und Beständigkeit ausübet. Diesen Begriff verbinden alle Ärzte mit der physischen Gesundheit, und er ist so wahr, so richtig, so ganz aus der Natur gehoben, daß ich mich nicht enthalten kann, ihn gleichfalls auf die Gesundheit der Seele anzuwenden, und jene als einen Zustand zu erklären, wo die Seele alle ihre Anlagen, Fähigkeiten und Kräfte, gemäß ihrer natürlichen Bestimmung, leicht und beständig wirken zu lassen vermag; oder mit andern Worten: die ungestörte zweckmäßige Wirksamkeit der Kräfte der Seele ist Gesundheit derselben.

Die Wirksamkeit der Seele äußert sich auf eine doppelte Art; entweder lassen wir in uns wirken, nehmen die Eindrücke auf, die in uns geschehen, oder wir wirken auf die Gegenstände außer uns, und bearbeiten die uns zugeführten Facta. Im erstern Falle verhalten wir uns leidend, passiv; activ oder im eigentlichen Verstande des Wortes, wirkend im letztern; das heißt: wir empfinden, begehren und verabscheuen, oder wir denken, wollen und verwerfen. Eine gesunde Seele muß also richtig empfinden, und richtig denken. — Was diese logischen Ausdrücke in sich fassen, will ich in einem Bilde darzustellen mich bemühen.

Die gesunde Seele faßt jeden in sie geschehenden Eindruck mit derselbigen Kraft

auf, mit welcher er in sie geschah, und prüfet ihn, so vie als möglich, ob und in wie fern er es verdient, ihrer Aufmerksamkeit gewürdiget zu werden. Sie bestrebet sich, alle die Verhältnisse und Beziehungen auszuspähen, in welcher er mit dem Vorrathe ihrer Empfindungen stehet, um darnach seinen Werth oder Unwerth zu beurtheilen. Sie ist auf ihrer Huth, daß niemahls die Empfindung den Meister über sie spiele, sie niemahls mit sich fort reiße; sie wachet immerdar über sich selbst, und gibt Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, den gehörigen Ton, die gehörige Richtung. Sie vergißt nie, daß sie der herrschende Theil im Menschen seyn muß, und sorgt auch daher unablässig für die Behauptung ihrer Rechte. Nie urtheilet, nie entschließt sie sich nach bloßen Empfindungen, nach bloßem Gefühle; Gefühl und Empfindungen eilet sie zur Klarheit, zur Deutlichkeit zu erheben, und in wirkliche Begriffe umzuschaffen. Sie ist nie Sclave des körperlichen Temperaments, wohl aber ist ihr dieses untergeordnet; sie dominirt über den Körper, nicht der Körper über sie. Erkenntniß und Wahrheit machen das Ziel aus, dem sie unermüdet nachjagt, und nur im Genusse erkannte Natur und im Anschauen übereinstimmender Begriffe findet sie Seligkeit. Denken ist ihr Vergnügen, Überlegung

ihre Freundinn, die sie nie von ihrer Seite läßt. Sie durstet nach Vermehrung der Kenntnisse, und suchet solche zu ihrer und anderer Vervollkommnung anzuwenden. Jeder Schritt nach vorwärts im Reiche der Wahrheit ist ihr großer Gewinn; darnach ringet sie wie der Geitzige nach Gold. Wohlthun ist ihr Hauptgeschäft, ihr Himmel, wenn sie Freude andern bereitet. Ihre Empfindungen sind rein, wie der wolkenlose Mittag, ihre Begriffe deutlich, wahr und gemeinnützig. Ihr Wille ist nun auf das Gute gestimmt, und kein Wunsch findet in ihrem Innersten Platz, den sie nicht vor den Augen der ganzen Welt kundmachen könnte. Liebe, Wahrheit und Tugend sind die drey Freundinnen, in deren Gesellschaft man sie beständig sieht. Was sie unternimmt, gehet ihr leicht von Statten; sie ermüdet so leicht nicht, und weiß Hindernisse zu überwinden. Sie machet sich die Welt zu einem Paradiese, und danket dem Schöpfer im Frohgefühl, daß sie Bewohnerinn dieser Welt ist. — Alle ihre Anlagen und Fähigkeiten sind daher gehörig entwickelt und genährt, nichts stockt, nichts verbuttet in ihr. Ihre Kräfte sind unausgesetzt thätig, und sie beschwert sich niemahls, daß ihr Wirksamkeit zur Last fällt. Mit einem Worte: sie empfindet, sie denket, sie will, sie handelt richtig. Ihr Gedächtniß fas-

set leicht, geschwind und viel und mancherley, behält treu das Gefaßte, und liefert es ihr mit Treue wieder, so bald sie dessen bedarf. Ihre Einbildungskraft ist lebhaft und fern von aller Überspannung; ist lebendige Darstellung des Empfundenen. Ihre Phantasie ist mahlerisch, und führt den Pinsel nur unter der strengen Aufsicht einer Vernunft, die auch nicht eine Wolke des Vorurtheils verfinstert, die hell, gleich der mittägigen Sonne, leuchtet, die schnell vergleicht, schnell mit Richtigkeit urtheilt, tief ins Innere der Dinge dringt, verborgene Verhältnisse, Verschiedenheiten und Ähnlichkeiten aufdeckt, und sich, wenn es seyn muß, neue Wege, neue Bahnen öffnet. — Die gesunde Seele ist eine Freundinn des Schönen; sie spüret allenthalben darnach, und so wie Harmonie in ihr herrscht, so dringet sie auch auf Übereinstimmung um sich her.

Eine solche Seele nenne ich mir gesunde Seele! Eine solche Seele hatte unter den Menschen Socrates, hatten Seneca, Titus, Trojan und Mark-Aurel, hatten alle die, welche die Welt erleuchteten, und durch ihre Handlungen die Tugend liebenswürdig machten. Eine solche Seele ist Wohlthat für's Menschengeschlecht; auf jedem Posten, den sie hiernieden behauptet, sind ihre Wirkungen Segen. Mehrere solcher Seelen gründen

das Glück unter den Menschen. Sie sind grösser, wichtiger, heilbringender Unternehmungen fähig, und errichten sich Monumente, die noch die späte Nachwelt bewundert. — Dagegen halte man nun eine kranke Seele; welch' ein trauriger Anblick! welche Warnung für uns!

§. 3.

Schilderung einer kranken Seele. — Wie kann die Gesundheit der Seele erhalten werden? — Begriff einer Seelendiätetik.

Nichts ist abschreckender, als der Anblick des Unglücklichen, dessen Seele krank ist, und bereits einen hohen Grad von Verderbtheit angenommen hat. Das schönste, das herrlichste Werk der Schöpfung Gottes, der mit so großen, vortrefflichen Anlagen versehene Mensch, das Wesen, dem keines an Fähigkeiten unter dem Monde gleicht, erscheint mit einer kranken Seele als ein mißrathenes Geschöpf, und gibt uns die traurige Erinnerung an das, was er seyn könnte, — und — nicht ist. — Gleich dem Thiere schwebet er nur in dem Dunkel der Empfindungen und Gefühle, und wird von dem ersten besten Eindrucke, wenn dieser nur der stärkere ist, mit sich fortgezogen. Unbekümmert, welche Zukunft er sich durch seine Handlungen berei-

tete, welche Folgen er dadurch herbey ziehe, begehret und verabscheuet er bloß das, was seine Sinne kitzelt, oder nie widriges Gefühl in seinem Nervengewebe hervorbringt. Unfähig, etwas großes, wichtiges, der Menschheit vortheilhaftes denken, Fremdling in seinem Innern, und ohnmächtig, den Bewegungen seines Blutes, den Wallungen seiner Säfte Widerstand zu leisten, fliehet ihn die Wahrheit und die Tugend wehklaget, wann er kalt und frostig bey ihr vorüber geht, oder wohl gar ihr den Fuß in den Nacken setzt, um sich zu dem flimmerenden Throne der Thorheit und des Lasters empor zu schwingen. — — Für den Menschen mit einer kranken Seele haben Künste und Wissenschaften nichts Anziehendes; sie sind seine Feinde, denen er sorgfältig ausweicht. Die schöne Natur hat keine Reitze für ihn; was andere in Entzückung setzt, ekelt ihn an; er kann es nicht begreifen, wie man Schönheit in der Schöpfung entdecken kann. Alle seine Begierden sind grob, bloß aufs materielle, sinnliche eingeschränkt; er ist unvermögend, sich einen höhern Schwung zu geben. Ist seine Sinnlichkeit ermüdet, entkräftet, so ist es auch seine Seele. Er hat nur eine kleine Welt, in welcher er thätig seyn kann, und da ist seine Thätigkeit ein mehr leidendes, als actives Wirken. Er empfindet immer, und den-

ket niemahls; denn das Denken thut ihm weh; er kann darin nicht fortschreiten; unübersteigliche Hindernisse halten ihn zurück. Er ist immer unzufrieden mit sich selbst; er fühlet ein Leeres, eine Lücke in sich, und es gebricht ihm an Muth und Kraft, dieses Leere, diese Lücke auszufüllen. Er sehnet sich nach Ruhe, nach Glückseligkeit; aber er findet sie nirgends. Er hascht nach einem eingebildeten Glücke, das eben darum, weil es eingebildet ist und keine Wirklichkeit hat, in demselbigen Augenblicke, wie ein Rauch, wie ein Schatten verschwindet, in welchem er sich desselben versichern will. Nun trauert und jammert er, und fährt fort, mit neuen Phantomen sich zu beschäftigen, die wie Dunstwolken entstehen, ihn wie Irrlichter leuchten, aber auch, wie diese, plötzlich erlöschen. Er tappt in der Finsterniß, und stößt allenthalben an. Treuen Führern, die ihn aus dem Labyrinthe führen könnten, schenkt er sein Zutrauen nicht; es mangelt ihm an der Gabe, sie zu beurtheilen; er überläßt sich falschen, betriegerischen Händen, die ihn zwar von der Vertiefung ab — aber hin zum Abgrunde ziehen, an dessen Rande er dann verlassen steht, und mit Entsetzen in den Schlund hinab blickt, der mit weit gähnenden Rachen ihn zu verschlingen droht. — Die Fähigkeiten der Seelenkranken entwickeln sich nicht.

Die Kräfte seiner Seele wirken nicht alle, und die welche thätig sind, nehmen eine verkehrte Richtung. Sein Gedächtniß ist schlecht, untreu, unzuverläßig. Seine Imagination matt oder überspannt; seine Phantasie entweder todt oder abenteuerlich. Seinen Verstand umnebeln Vorurtheile, und die Operationen seiner Vernunft verrathen nur zu deutlich, wie schwach, wie eingeschränkt, wie verschoben die Seele sey.

Dieses Bild einer kranken Seele, das, wie jeder Menschenbeobachter mir einräumen wird, keinen Zug enthält, der nicht wider Wirklichkeit gegründet wäre, ist allerdings im Stande, den Wunsch bey jeden zu verstärken, nach Seelengesundheit, so viel als möglich, zu ringen, und alles anzuwenden, was vermögend ist, auch den schwächsten, den niedrigsten Grad von Seelenkrankheit entfernt zu halten.

So wie die Vernachläßigung eines in seinem Anfange kleinen, unbedeutenden körperlichen Übels Gelegenheit geben kann, daß die ganze Maschine am Ende vergiftet und unheilbar krank gemacht wird, eben so verhält sichs auch bey den Gebrechen der Seele. Die geringste Abweichung vom Wege der moralischen Gesundheit kann die schrecklichsten Folgen bewirken. Die in ihren Werken geringfügige Krankheit nimmt an Kräften

zu, wächst zusehends, und eh' man sichs versieht, stehet sie als Riese da, den nichts zu überwältigen im Stande ist. Eine einzige tadelhafte Neigung verpestet alle übrigen, und eine angesteckte Kraft theilt auch bald den andern ihr Gift mit. Thoren und Lasterhafte wurden es nicht mit einem Mahle; ein Nero, ein Domitian gingen stufenweise zur Verderbtheit über. — Wie man also über den Körper wacht, daß sich kein Saft in ihm verunreinige, nichts Schädliches sich in ihm ansetze, auf gleiche Weise muß man über die Seele wachen, und sich angelegen seyn lassen, jede Makel, die ihren Glanz verdunkelt, sogleich bey der ersten Wahrnehmung derselben zu vertilgen. Und so wie man bey dem Körper durch eine vernünftige Lebensordnung für die Erhaltung seiner Gesundheit sorgt; eben so muß man bey der Seele, durch eine ihr angemessene Diät für die Aufrechthaltung ihres gesunden Zustandes Sorge tragen. Denn es ist besser, Krankheiten zu verhüthen, als in die Nothwendigkeit zu gerathen, sie heilen zu müssen.

Es entstehet demnach die zweyte wichtige Frage: Wie können die Krankheiten der Seele verhüthet werden? oder, welches einerley ist: Wie ist es möglich, die Seele gesund zu erhalten? — Ich ant-

worte im allgemeinen hierauf: Man erhält die Seele gesund, durch eine treue Beobachtung alles dessen, was zur Entwickelung ihrer Anlagen und Kräfte, zur gehörigen Wirksamkeit derselben beytragen kann, und durch Vermeidung aller derjenigen Dinge, welche entweder die Entwickelung dieser Anlagen und Kräfte hemmen, oder solche in ihrer gehörigen Wirksamkeit hindern, und denselben eine falsche Richtung gebe; mithin durch eine moralische Diätetik.

Seelendiätetik ist daher nichts anders, als die Kenntniß derjenigen Dinge, die in ihrer Anwendung die Gesundheit der Seele entweder befördern, oder derselben nachtheilig sind, im erstern Falle also gebraucht, im letztern hingegen — vermieden werden müsse. — Und dieß sind denn auch die Gegenstände der folgenden Paragraphe.

§. 4.

Eintheilung der Diätetik der Seele. — Dinge, welche der Gesundheit der Seele zuträglich sind. — Dinge, welche die Gesundheit der Seele untergraben.

Die in dem vorhergehenden Paragraphe gegebene Erklärung der Diätetik der Seele, veranlasset eine Abtheilung dieser Lehre in zwey Hauptabschnitte; davon der erstere die

Kenntniß derjenigen Dinge mittheilt, die angewandt die Gesundheit der Seele befördern, der andere hingegen diejenigen Dinge enthält, die dieser Gesundheit nachtheilig sind.

In die Classe der die Gesundheit der Seele beförderenden, und folglich zu gebrauchenden, theils physischen, theils moralischen Dinge, nehme ich folgende auf:

A. Sorgfalt für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit überhaupt.

B. Besondere Sorgfalt in Hinsicht des Magens und der Verdauungskräfte.

C. Sorgfalt für eine gute Beschaffenheit des gesammten Nervensystems.

D. Der Gesundheit der Seele entsprechende Nahrungsmittel.

E. Körperliche Bewegung und Übung der physischen Kräfte.

F. Schlaf zu gehöriger Zeit und im erforderlichen Maße.

G. Genuß der Morgenstunden, besonders im Frühlinge und Sommer.

H. Genuß einer gesunden, reinen, frischen Luft.

I Betrachtung der Naturschönheiten.

K. Körperliche Reinlichkeit. — Kleidung. — Ausleerungen des Körpers.

L. Landleben, Reisen und Vergnügungen der Sinne.

M. Abwechslung in den Gegenständen der Beschäftigung. — Angenehme von der Willkür abhängende Geschäfte. — Geistescultur.

N. Mäßige Anstrengung der Seelenkräfte. — Liebe, Freude und Hoffnung. — Zufriedenheit mit sich selbst und der Welt.

O. Umgang mit geistreichen, gesitteten Menschen. — Muntere Gesellschaft. — Häusliche Freuden. Freundschaft. — Religion. — Seelenreinheit und Tugendgefühl.

Das Gegentheil von allen dem sind die der Seele schädlichen Dinge, die durch den sorgfältigen Gebrauch jener vermieden werden. Doch gibt es welche darunter, die ihrer Wichtigkeit wegen, eine eigene Untersuchung verdienen, und diese machen den zweyten Abschnitt des gegenwärtigen Werkes aus; sie heißen:

a. Vernachlässigte Gesundheitspflege des Körpers überhaupt. — Schwächung des Magens und der Verdauungswerkzeuge. — Schwächung des gesammten Nervensystems.

b. Unmäßige Anstrengung der Seelenkräfte.

c. Stürmische, zerstörende Leidenschaften und Gemüthsbewegungen. — Wollust.

d.

d. Gewaltsame Herbeyrufung der Seelenstumpfheit. — Übertriebene Romanenlectüre.

Unter diesen Hauptaufschriften oder Hauptstücken will ich also die Diätetik der Seele behandeln, und in besonderen Paragraphen alles dasjenige berühren, was eines besondern Hinblicks werth ist, und unter die Aufschrift seiner Natur nach gehört. — Mein Buch soll mehr ein praktisches als theoretisches Werk seyn, daher ich auch Theorie und Praxis stets in Gesellschaft, in schwesterlicher Verbindung auftreten lasse, und mich streng an die Erfahrung halte. Ich schöpfe stark aus physischen Quellen, weil der Geist des Menschen Bewohner eines Körpers ist, und ohne ihn nicht wirken kann, in allen seinen Verrichtungen von diesem Körper abhängt, und jede Veränderung dieses Körpers auf ihn ihren sichern Einfluß hat.

Erster Abschnitt.

Dinge, welche der Gesundheit der Seele zuträglich sind.

Erstes Hauptstück.

Sorgfalt für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit überhaupt.

§. 5.

Einfluß eines gesunden Körpers auf die Seele. — Mittel sich dieser Gesundheit zu versichern.

Die Kunst des größten Virtuosen auf dem Clavier vermag nichts, wenn das Instrument verstimmt ist; sie bringt nur Mißtöne hervor, welche das auf Harmonie gewöhnte Ohr beleidigen. Eben so wenig kann die Seele in einem durch Krankheiten verstimmten Körper richtig empfinden und denken; denn er ist das Clavier, auf welchem sie spielen soll.

Die Werkzeuge, deren sie sich zu diesem Geschäft bedienen muß, sind verdorben; die Bewegungen derselben entsprechen nicht der Ursache, welche sie darein versetzt hat; böse Säfte hindern ihre Wirksamkeit. In der Seele entstehen falsche Begriffe, falsche Urtheile, Verdrossenheit und Erschlappungsgefühl. Das z. B. von zu vielem Blute gedrückte Gehirn erschweret das Denken, macht die Seele düster und melancholisch. Zu reitzbare Nerven sind keine treuen Überbringer der empfangenen Eindrücke. Zu dicke, zu zähe Säfte erzeugen Schwermuth, und geben Empfindungen des Daseyn, welche uns beunruhigen, stumpf machen, uns das Leben verbittern.

Wenn man gleich nicht behaupten kann, daß vollkommene physische Gesundheit auch nothwendig Gesundheit der Seele bewirken müsse, und daß jede Krankheit des Körpers auch eine Krankheit in der Denkkraft erzeuge, so muß man dennoch so viel zulassen, daß es viele körperliche Gebrechen gibt, welche diese Kraft schwächen, und daß eine gesunde Seele in einem gesunden Körper um so vollkommener sich äußern könne. Die Gesundheit des Körpers ist daher auf jeden Fall ein wichtiges Erforderniß zur Gesundheit der Seele, und verdient aus diesem Grunde auch alle unsere Sorgfalt. Wir müssen sie zu erhalten suchen, oder wir sind

der Gefahr ausgesetzt, auch der Seele, wenn ich so sagen soll, Krankheiten einzuimpfen.

Das erste, was wir hier zu thun haben, ist, unsere körperliche Natur, unser Physisches kennen zu lernen, uns in den Stand zu setzen, nur das zu wählen und zu gebrauchen, was uns zuträglich, und alles das zu entfernen, was uns nachtheilig ist. Diese Wissenschaft sollte keinem Menschen mangeln; wir sollten gleich in der ersten Jugend darin unterrichtet, und mit unserm Körper, und den Dingen, die auf ihn einfließen, bekannt gemacht werden! Es ist wahr, die Ärzte haben diesen Theil der Arzneykunst, der nach Rousseaus Urtheile der schätzbarste Theil der Medicin ist, sehr vervollkommnet, und in der That in ihren diätetischen Schriften sehr wenig zu wünschen übrig gelassen; aber, leider kommen diese Bemühungen nicht weit über die Gränzen der Schule, und bleiben für das unmedicinische Publikum noch immer vom sehr geringen Nutzen. Ich halte es daher für meine Pflicht, hier wenigstens die Hauptzustände zu verzeichnen, um deren nähere Kenntniß sich jeder bekümmern muß, der in einem gesunden Körper auch eine gesunde Seele erhalten will. Diese Gegenstände sind:

1. Jeder Mensch bringet entweder eine Anlage zu irgend einer Krankheit mit

sich auf die Welt, oder er erhält sie durch Erziehung und andere zufällige Ursachen in der Folge. Es ist nothwendig, diese Krankheitsdispositionen kennen zu lernen, um sie entweder zu vertilgen, oder ihnen wenigstens die Gelegenheit zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnten. Sehr weise handelt daher derjenige, der sich von einem vernünftigen Arzte prüfen und bestimmen läßt, welchen Krankheiten er am meisten ausgesetzt, und welche Diät ihm am passensten sey. Unsere Alten waren hierin vernünftiger, als wir: sie benützten die Medicin und die Ärzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart, als zum Receptschreiben.

2. Jeder Mensch hat seine schwache physische Seite; das ist: einen Theil am Körper, wo sich alle Krankheitsursachen am liebsten niederlassen, und ihre unseligen Wirkungen um so ungestörter äußern. So hat dieser eine vorzüglich schwache Lunge, ein anderer einen schwachen Magen. Bey diesem wirket alles auf das Gehirn, bey jenem wieder auf den Unterleib. Wohl nun dem, der diese schwache Seite seines physischen Antheils kennt! Er kann unzähligen Übeln

ausweichen, und oft gefährliche Krankheiten verhüthen.

3. Jede Krankheit hat ihre Ursachen, die vorzüglichsten sind: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, wollüstige Ausschweifungen, große Erhitzung und Erkältung, oder schneller Übergang von einem ins andere, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerungen, Gifte. Die Vermeidung dieser Ursachen entfernet auch die Krankheiten, und erhält also die Gesundheit.

4. Man bestrebe sich dem Körper einen gewissen Grad von Unempfindlichkeit gegen die Krankheitsursachen, denen man nicht ausweichen kann, zu geben. Dieses geschieht durch Abhärtung; und hier empfehlen uns die Ärzte: den täglichen Genuß der freyen Luft, ohne Rücksicht auf Witterung. Wenn es täglich geschieht, so schadet kein Sturm, kein Schneegestöber mehr. Das tägliche Waschen des ganzen Leibes mit frischem kalten Wasser. — Ein nicht zu warmes Verhalten. — Körperliche Beschäftigung, und endlich eine gewisse Freyheit und Zwanglosigkeit in der Lebensart, die darin besteht, daß man sich nicht zu

ängstlich an gewisse Gewohnheiten und Gesetze binde.

5. Jede Arzney erzeuget im Körper eine künstliche Krankheit, um damit eine natürliche zu vertreiben Man brauche also nie Arzneyen ohne hinreichenden Grund; denn es ist Thorheit, sich ohne Noth krank machen wollen.

6. Der unbedeutendste Anfang eines Übels im Körper kann eine sehr wichtige Krankheit im Hinterhalte haben, und fordert daher alle Aufmerksamkeit, die mehr dahin gehen muß, zu erfahren, in welchem Zustande man sich befinde, als sogleich die Apotheke zu plündern. Wenn das Thier fühlet, daß ihm nicht wohl ist, folget es seinem Instinkte, isset nichts und ruhet. Wollte doch der Mensch auch dieses einfache Naturgesetz befolgen, und sich überzeugen, daß die Natur jetzt ihre Kraft zu Bearbeitung der Krankheit, und nicht zur Verdauung braucht!

7. Eine fleißige Beobachtung seiner selbst kann jeden unterrichten, was ihm nützlich oder schädlich sey; welches Maß von Kräften er besitze, und welche Hülfen und Wege seine Natur am meisten liebe, sich von Beschwerden zu befreyen; daher

sich auch jeder selbst seine specielle Diät vorschreiben kann.

§. 6.

Beyspiele von Gesundheit und Stärke der Seele bey körperlich gesunden Greisen. — Der schöne Tod eines Mannes von gesunder Seele im höchsten Alter. — Der Tod hat nichts Fürchterliches an sich. — Widerlegung eines hierher gehörigen herrschenden Vorurtheils.

Es ist eine unläugbare Wahrheit, daß Gründe der Vernunft nur erst dann ihre volle Überzeugungskraft erhalten, wenn man sie mit Beyspielen aus der Wirklichkeit unterstützen kann. Es sey mir daher erlaubt, einige Facta anzuführen, aus denen unmittelbar erhellet, wie wohlthätig sich die Gesundheit des Körpers auch für jene der Seele erweise.

Ismael, der 137 Jahr alt geworden, kannte keine Krankheit, und gab als Kriegsmann ein Beyspiel eines stets regen und thätigen Geistes. Keine Gefahr schreckte ihn ab, kein Hinderniß hielt ihn zurück; er wußte Gefahren und Hindernisse noch als Greis zu besiegen.

Der hundertjährige Elisa klagte nie über körperliche Beschwerden; seine Mäßigkeit überwand sie alle, und gab seiner Seele eine Stärke, die Bequemlichkeiten und Reichthü-

mer verachtete, und nur in dem Bewußtseyn der Tugend und im Genuße der Wahrheit ihr höchstes Gut fand.

Pythagoras, der Philosoph, dessen Lehre vorzüglich gute Diät, Mäßigung der Leidenschaften und Leibesübung empfahl, erreichte ein sehr hohes vergnügtes Alter. Wenn sich gleich sein Körper unter der Last der Jahre beugte, so strebte dennoch sein Geist empor, und je älter er ward, desto gesünder blieb er an Seelenkraft, am durchdringenden Verstande. Er pflegte das menschliche Leben in vier gleiche Theile zu theilen, und behauptete: vom ersten bis zum zwanzigsten Jahre sey man ein Kind, (anfangender Mensch,) vom zwanzigsten bis zum vierzigsten ein junger Mensch, vom vierzigsten bis zum sechszigsten erst ein Mensch, von sechszig bis achtzig ein alter oder abnehmender Mensch, und nach dieser Zeit sey niemand mehr unter die Lebendigen, er möge auch so lange leben, als er wolle, zu zählen.

Dämonax war noch in seinem neunzigsten Jahre, bis wohin er von keiner Krankheit was wußte, ein Philosoph vom ersten Range. Er war ein Mann von äußerst strengen Sitten, und von einer ungewöhnlichen stoischen Apathie. In seinem hundertsten Jahre wandelte ihn eine Schwäche an, und er verkündigte den Umstehenden seinen Tod.

Man fragte ihn, wie er begraben seyn wollte? „Macht euch darum keine Sorge, antwortete er, die Leiche wird die Verwesung schon verrathen." „Aber willst du denn, warfen ihm seine Freunde ein, willst du denn Hunden und Vögeln zur Speise dienen?" Dämonax lächelte. „Ich habe, so lange ich lebte, — sagte er, — den Menschen nach allen Kräften zu nützen gesucht, warum sollte ich nach meinem Tode nicht auch den Thieren ein thierisches Theilchen von mir zukommen lassen?"

In Spanien zu Valencia starb 1774, Don Ivan Pacy de Samper im 101. Jahre seines Alters. Er war in seinem Leben nie krank gewesen, und zeichnete sich bis an sein Ende durch ein bewunderungswürdiges Gedächtniß und einen tief eindringenden Verstand aus.

Der gelehrte und scharfsinnige Fontenelle, der nie eine Arzney gebraucht hatte, nie krank war, glänzte noch im hundertsten und letzten Jahre seines Lebens durch Verstand und Witz, und eben diese Geisteskraft behielt der gesunde Formey, den man mit allem Recht den Nestor neuerer Zeiten nennen kann.

Mein ehemahliger würdiger Lehrer in physikalischen Wissenschaften, Joseph Stöpling in Prag, dessen Genie die Welt be-

wunderte, und noch späte Enkel verehren werden, brachte sich, durch eine ungewöhnliche Mäßigung in allem, ein achtzigjähriges Alter zuwege, und pflegte zu sagen, daß er nur der Stärke seines Körpers, die Stärke seines Geistes in so späten Tagen zu verdanken habe.

Ich hatte einen Freund, der fünf und neunzig Jahre auf Erden wandelte, bey einem schwächlichen Körperbaue dennoch nie krank war, und bis auf die letzte Minute seines irdischen Daseyns eine große Seele verrieth. Sein Tod, der erst vor kurzer Zeit erfolgte, bey dem ich zugegen war, ist zu schön, zu merkwürdig, als daß ich ihn nicht meinen Lesern schildern sollte; um so mehr, da er zugleich ein Beweis ist, welche Stärke körperliche Gesundheit der Seele gibt. Ich will meinen hinscheidenden Freund Damophon nennen.

Daß er enden, und zwar bald enden würde, verkündeten die Ärzte seinen Angehörigen, seinen Freunden. Es war eine Nachricht, die sie tief beugte; denn sie liebten Damophon. Seine Tugenden hatten die Herzen aller an sich gefesselt; Seligkeit quoll ihnen aus dem Umgange des Mannes. Sie fühlten die Größe des bevorstehenden Verlustes ganz, und nur zu lesbar drückte sich dieses Gefühl in ihren Mienen ab. Damophon bemerkte es,

warf einen Blick der Liebe auf die Traurenden, und winkte ihnen. Sie versammelten sich an seinem Bette. Gattinn, Kinder und Freunde standen um ihn, und Thränen rollten über ihre Wangen, ihre Zungen hatte der Schmerz gelähmt.

Damophon. Die Stunde der Trennung nahet; ich scheide von euch, meine Lieben; das unwandelbare Gesetz der Natur gebeut mir zu sterben.

Ein Freund. Noch ist Hoffnung unser Trost.

Damophon. Nicht doch, Freunde; sprecht nicht gegen euer Gefühl; die Thränen, die in euren Augen glänzen, die mir so wohl thun, zeugen von dem wahren Zustande eurer Seelen; — wir scheiden.

Die Gattinn. Unmöglich die Trennung von dir! Der starke Arm der Liebe hält dich! (Umarmt ihn)

Die Kinder (sich an ihn drängend.) Vater! geliebter Vater!

Damophon. Habt Dank für diese Liebe, Dank für alle die Freuden, die ihr mir machtet! — Herr, dein Segen komme über sie! — Seyd ruhig! Den Weg, den ich gehe, werdet auch ihr gehen. Wohl euch, wenn ihr ihn mit den Gesinnungen betretet, deren ich mir bewußt bin. — Setzt euch an meine Seite. Noch ist ein geringes Maß von

Körperkraft mir übrig, das mir erlaubt, mich gegen euch zu erklären. — Ausschweifungen kürzten mein Leben nicht; ich würde trauern, wenn mir mein Gewissen diesen Vorwurf machte. Mein Tod ist Gang der Natur, Folge der Endlichkeit, Vollendung meiner Laufbahn. Ich sterbe, weil meine Maschine ungeschickt zu einer längern Fortdauer ist. Ich verlasse die Welt, wie ein Wanderer die Herberge verläßt, in welcher er übernachtete, mit der zuversichtlichen Hoffnung, bald in einer andern aufgenommen zu werden. — Unsterblich ist mein Geist. Eben jetzt, da die Fesseln des Fleisches und Blutes meiner loser werden, da selbst meine Auflösung die feinern Werkzeuge der Seele beweglicher macht, und sie sich immer mehr über das Körperliche empor hebt; eben jetzt fühle ich die große, erhabene Bestimmung des Menschengeistes — zu einer ewigen Fortdauer; ein Gefühl, meine Freunde, für welches ich keine Worte habe; ein Gefühl, das mehr Überzeugungskraft hat, als die kunstmäßigsten Beweise der Philosophen. Ja, meine Lieben, der Geist des Menschen trotzet dem Tode; für ihn ist keine Zerstörung, keine Vernichtung. Am Grabe dämmert ihm ein neues Licht, und je näher ihm der Tod kömmt, desto glänzender werden die Strahlen dieses Lichtes. — Glücklich der Sterben-

de, der in dem Augenblicke seines Hinüber-schlummerns sich das Zeugniß geben kann, er habe seine Pflicht gethan, und einen guten Samen hiernieden ausgestreut, dessen Frucht er nun zu ernten eilt! Ihm ist der Tod nicht fürchterlich; für ihn hat er alle seine Schrecken abgelegt, ihm ist er ein wohlthätiger Freund, der ihn in die Wohnungen reiner, ungestörter Freuden übersetzt. — Zwar ist der Mensch noch nicht gebo en worden, der an der Pforte der Ewigkeit keine Ursache hätte schamroth zu werden, der da sagen könnte: „Ich bin ohne Makel, ohne Schuld, ohne Vergehung!" Der Vollkommenste, der Weiseste hat seine Fehler, seine Schwächen. Heil ihm! wenn das Laster sich ihm nicht nahen, und rufen darf: „Du standest in meinem Solde! —" Freunde, wischet die Thränen von euren Wangen, und freuet euch mit; ich sterbe, und fürchte die Vorwürfe des Lasters nicht: Die Zukunft, die ich erwarte, der ich schon so nahe bin, winket mir mit holdem Lächeln, und mein Geist siehet in Gefilde hinüber, wo Rosen blühen, die nie verwelken, die nie ein rauher Wind entblättert; wo Licht ohne Schatten herrscht, und kein Nebel die Wahrheit verbirgt; wo der gebildete, zu reinem Glücksgenusse vorbereitete Geist ohne Hinderniß fortrückt in der Vervollkommung seiner selbst. — Ich verlasse

euch aber nicht auf immer; das Band der Liebe knüpfet mich an euch auch jenseits des Grabes. Wir werden uns wieder sehen! Ich verlasse euch mit der festen Überzeugung, daß der, welcher Welten erhält und für Millionen empfindender Wesen sorgt, auch über die wachen werde, denen er ihren Versorger, ihren Freund, ihre Stütze entriß. — Darum, meine Lieben, ermannet euch, und lasset uns mit frohen Muthe dem Augenblicke des Todes entgegen sehen! Er ist nicht mehr fern, dieser Augenblick. So wie eine Lampe allmählig ihr Öhl verliert, immer schwächer brennt, immer matter ihr Licht wird, bis es endlich ganz erlischt, so ist es auch mit dem Sterbenden. Wie seine physischen Kräfte abnehmen, so nimmt auch sein Bewußtseyn ab. Im Tode ist kein Schmerz. Die Bewegungen des Körpers, so unregelmäßig sie auch sind, sind keine Ausdrücke einer leidenden Seele. — Ich muß abbrechen; Weisheit und Tugend mögen euch durchs Leben begleiten!

So sprach Damophon, und seine Worte hatten wirklich so viel Kraft, daß sie die Traurenden aufheiterten. Diese vergaßen, daß sie sich an dem Bette eines Sterbenden befanden. Sie freuten sich mit Damophon.

Zu schwach, sich durch Worte mehr auszudrücken, redete er jetzt bloß durch Blicke,

und man verstand ihn vollkommen; es waren die Blicke der innigsten Liebe für die Seinigen, Blicke des Dankes, des scheidenden Freundes, Blicke einer heiteren, mit sich selbst zufriedenen, einer vollendeten Seele. — Endlich ermatteten auch diese Blicke, das schwache Feuer des Auges erlosch; Damophon hatte geendet. — Man gestatte mir einige Anmerkungen.

Wo ist was Schreckliches in diesem Tode? Wo was Fürchterliches? Wir beneiden den Mann, der so starb, und wünschen uns ein gleiches Loos. Und es wird uns, es muß uns werden, dieses Loos, wenn wir unser Herz gebildet, unsern Verstand aufgeklärt haben, wenn wir die Bahn der Weisheit wandeln, wenn gesund unsere Seele ist.

Noch nie hat ein Weiser den Tod gefürchtet, so wenig als er ihn gewünscht hat. Mit Muth empfing er ihn, und blickte ihm in's Gesicht. — Die Geschäfte des Tages ermüden uns, verschlingen unsere Kräfte; wir sehnen uns nach Ruhe, der Schlaf kömmt, und wir umarmen ihn als unsern Freund, als unsern Wohlthäter. Das Leben des Menschen, dieses große aus tausend und abermahl tausend kleinern bestehende Geschäft ermattet uns, zehret unsere Kräfte auf, nützet die Maschine des Körpers ab, macht sie unfähig, die auf sie geschehenden Eindrücke

ohne Nachtheil aufzunehmen, unfähig, den schädlichen daraus Widerstand zu leisten; der Mensch bedarf der Ruhe; im Tode findet er sie, und diesen soll er fürchten? So denket der Weise, und das hagere Gespenst mit der Sense, bey dessen Anblicke so viele zittern, dessen Nahme sie schon beben macht, erscheint ihm als ein Engel des Friedens, als ein Abgesandter der Natur, die ihr Geschöpf durch ihn abruft.

Der Weise ist mit dem Tode vertraut; denn sein ganzer Wandel ist Vorbereitung zum Empfange desselben. Er weiß es, daß er nicht bloß zum Bewohner dieser Erde bestimmt ist, weiß es, daß er hier nur eine kurze Zeit wohne, daß sein Eigenthum, daß sein Erbe ihm jenseits des Grabes bereitet sey. Darum hat auch dieses keine Schrecknisse für ihn; darum fesselt ihn auch nichts an einen Ort, den er früher oder später verlassen muß; darum stehen Seelenmuße und Gelassenheit ihm zur Seite, wenn der Vorhang der Bühne fällt, auf welcher er als Mensch und Weiser seine Rolle gespielt hat.

Es ist etwas Herzerhebendes, den weisen Mann hinscheiden zu sehen! Der Anblick seines Hinübertretens läßt uns die Würde, die Größe, die Erhabenheit des Menschen fühlen, und zündet in uns das Feuer der Tugend an, wecket in uns die Liebe zur Tugend.

— Die Weisen des Alterthums, merkwürdig durch ihr Leben, wurden es noch mehr durch ihren Tod. Ihre Standhaftigkeit bey körperlichen Leiden, ihr unerschütterlicher Muth bey dem Wehklagen ihrer Geliebten, ihrer Freunde; ihre Entschlossenheit, sich von den Annehmlichkeiten des Lebens, von ihnen theuern Personen, von Glücksgütern und Ehren zu trennen, — erregten Bewunderung, erregten Ehrfurcht für sie. Man betrachtete sie als höhere Wesen, die einem Gute edlerer Art nachstreben, und viel zu erhaben denken, als daß sie nicht mit Gleichgültigkeit auf Staub und Erde hinsehen sollten.

Der sterbende **Titus** umarmte seinen Bruder, der ihn verrieth, der sogar gegen sein Leben wüthete, und verschied mit sanftem Lächeln.

Trojan erschien im Tode noch größer, als er im Leben war; in diesem überwand er Völker, hob die Glückseligkeit Roms; in jenem überwand er sich selbst, da er seinen Neffen Adrian nicht zum Nachfolger in der Regierung ernennen wollte. „Adrian ist unbeständig, eigensinnig und geneigt, den Ruhm eines andern zu beneiden,“ sagte er zu seinen Freunden, und verschied, ohne einen Nachfolger ernannt zu haben.

Mark-Aurel empfahl, mit dem Tode ringend, seinen Sohn **Kommodus** der bil-

denden Hand seiner Freunde. „Seyd ihr ihm nun Väter! sprach er, — überzeugt ihn, daß alle Reichthümer und Ehren dieser Welt nicht hinreichen, unmäßige Begierden und Ruhmsucht zu befriedigen; und daß die stärksten Wachen und Heere nicht im Stande sind, den Verbrecher zu schützen. Versichert ihn, daß alle wahre Annehmlichkeiten der Gewalt bloß für diejenigen aufbehalten sind, die durch Güte und Sanftmuth die Herzen des Volkes gewinnen. Euch kömmt es zu, ihn zu unterrichten, daß Gehorsam aus Zwang niemahls sicher ist, und daß derjenige, welcher Treue von Menschen verlangt, sie von ihrer Liebe, nicht von ihrer Furcht erwarten muß. Stellet ihm die Schwierigkeit, aber auch die Nothwendigkeit vor, seinen Leidenschaften Schranken zu setzen, da seine Macht keine Schranken hat. Dieß sind die Wahrheiten, die ihr ihm vor Augen halten sollt. Euer Lohn wird die Beruhigung seyn, einen guten Prinzen gebildet, einen guten Regenten den Völkern gegeben zu haben. Mein Andenken werdet ihr dadurch unsterblich machen.“ Als Mark-Aurel diese letzten Worte ausgesprochen hatte, überfiel ihn auch der letzte Angriff des Todes, und die Seele des Weisen war ihrer Bande ledig.

Da mit Seneca's Blute das Leben aus seinen Adern floß, sprach der Philosoph über

die Unsterblichkeit der Seele, und dictirte zwey Schreibern die wichtigsten Wahrheiten in die Feder.

August, der Kaiser, ein Mann von ruhigem und gemäßigtem Geiste, schnell und lebhaft im Handeln, sparsam im sinnlichen Genuße, aber desto empfänglicher für die Freuden der Weisheit, empfing mit einer Seelenstimmung den Tod, die merkwürdig ist. „Applaudirt, meine Freunde, rief er aus, ich habe ausgespielt, ich trete von der Bühne ab!" und verschied.

Socrates, dieser vollkommene, vollendete Mensch, wie interessirt er uns im Tode nicht! Mit stummer Bewunderung der Größe seines Geistes, weiden wir uns an dem Anblicke der Scene, wo er den Giftbecher nimmt, und ihn bis auf den letzten Tropfen leert, ohne dabey seine Heiterkeit zu verlieren, und dann noch bis zum letzten Athemzuge fortfährt, Lehrer und Tröster seinen Freunden zu seyn.

Von solchen Männern müssen wir sterben lernen! An ihrem Todbette ist Schule für uns. Aber um dieß von ihnen zu lernen, müssen wir auch so zu leben wissen, wie sie lebten, wir müssen Damophons seyn, müssen für die Gesundheit der Seele sorgen.

Der sterbende Damophon sagte, daß die Bewegungen eines Hinscheidenden, so un-

regelmäßig sie auch seyn mögen, so fürchterlich sie auch für das Aug des Zuschauers oft sind, dennoch für das schreckliche des Todes nichts beweisen, aus dem Grunde, weil die Seele des Hinscheidenden keinen Theil mehr daran nimmt, weil der Mensch in dem letzten Augenblicke seines Hintritts schon kein Bewußtseyn seiner selbst mehr hat. Diese Wahrheit ist von großer Wichtigkeit; sie lehrt uns nicht allein richtiger über den Tod urtheilen, sie hält uns auch zurück, lieblos über den zu denken, der mit abschreckenden Convulsionen, wie dieß nicht selten der Fall ist, diese Welt verläßt. Ich sah oft rechtschaffene, tugendhafte, vortreffliche, in jedem Betrachte weise Männer das Opfer eines für das Aug höchst fürchterlichen Todes werden. Ihr Haar sträubte sich empor, wild war ihr Blick, ihre Gesichtszüge gingen ins Häßliche über; klappernd stießen ihre Zähne an einander; Schaum stand ihnen vor dem Munde; ihre Arme durchkreuzten die Luft, ihre Hände ballten sich, und schienen alles in Stücke reißen zu wollen, was sie ergriffen. Der Körper wand sich schlangenförmig auf seinem Lager, und die Füße schlugen aus einander. Die Umstehenden verhüllten sich das Gesicht, um nicht Zeugen dieses tragischen Schauspiels zu seyn, und das Vorurtheil erlaubte sich Anmerkungen über den Sterbenden, die mein

Gefühl beleidigten. „Der Mensch muß etwas auf seinem Gewissen haben, — hieß es, — er kann nicht ersterben. Seine Seele fürchtet den Eintritt in die Ewigkeit; sie wagt es nicht, vor dem Richterstuhle Gottes zu erscheinen; bittere Vorwürfe mögen ihr den Kampf des Todes erschweren. O, wolle uns doch der Himmel vor einem ähnlichen Tode bewahren!“ — Oder man sagte: „Wie schwer er sich von der Zeitlichkeit trennte! Wie gefesselt war er nicht an die Welt, an seine Ehren, Güter und Schätze? O, da zeigte sichs klar, daß es ihm nicht Ernst war, wenn er in gesunden Tagen mit Gleichgültigkeit auf so manches hinblickte, und uns glauben machen wollte, daß alles das Gepräge der Vergänglichkeit, der Eitelkeit trage.“ — Diese und ihnen ähnliche Urtheile hörte ich oft über Serbende fällen, von denen ich oft zuverläßig wußte, daß sie Männer eines unbescholtenen Wandels, Beyspiele tugendhafter, reiner, veredelter Seelen waren; Männer, die zu hell dachten, als daß sie sich nicht von einer Welt hätten trennen können, die der Mängel und Gebrechen so viele hat. — Mir blutete daß Herz, und heimlich grollte ich dem Vorurtheil, das zu so lieblosen Anmerkungen Veranlassung gab. — So wenig man aus einem ruhig erblassenden Körper auf Ruhe der Seele mit Gewißheit

schließen kann, so wenig läßt sich aus Zuckungen und widrigen Bewegungen des Sterbenden auf Geistesqual, auf Gewissenbisse, auf Furcht vor dem, was nach dem Tode folgt, auf eine thörichte Anhänglichkeit an die Welt und ihre Güter folgern. Der verständigste, der redlichste Mann kann fürchterlich von dannen scheiden; sein Geist gebiethet über den Mechanism des Körpers nicht mehr; was in und mit diesem vorgeht, ist automatische Bewegung, geschieht unwillkürlich; die Seele weiß nichts davon. Diese ist sich des Körpers nur durch den Körper, das heißt: durch Werkzeuge des Empfindens und Denkens bewußt; versagen ihr diese den Dienst, und oft ist die Art des Todes so beschaffen, daß sie eher denn andere gröbere körperliche Theile unbrauchbar werden und also sterben, so verschwindet auch das Bewußtseyn in der Seele, das immer in eben dem Maße abnimmt, und schwächer wird, in welchem sich die Lebenskraft verliert, und das Empfindungsorgan ersteifet. Und eben so können auch wirkliche Bösewichter, ausgemachte Schurken, Helfershelfer des Lasters eines sanften, stillen, ruhigen Todes erbleichen; wenn nähmlich die Ursachen desselben von der Art sind, daß sie keine Explosionen in der mechanischen Einrichtung der Körpers erzeugen, oder mit einem solchen

Nachdrucke, mit einer solchen Schnelligkeit auf die beweglichen Theile desselben wirken, daß diese sogleich diese Beweglichkeit verlieren, und, wenn auch wirklich die innerlich unruhige, beängstete Seele sich ihrer, um ihren Zustand auszudrücken, bedienen wollte, derselben nicht mehr gehorchen. — Wie sehr würde man sich da irren, wollte man aus einem dem Scheine nach so milden, so sanften Tode auf ein tadelloses, exemplarisches Leben zurück schließen! — Nein, die Operation des Sterbens entscheidet nichts! Die Momente, in denen sich die Seele vom Körper trennt, in denen in diesem eine Bewegung nach der andern schwächer wird und verschwindet, die ganze animalische Oeconomie unterbrochen wird, diese Momente sind entweder mit gar keinem, oder nur mit einem äußerst schwachen Bewußtseyn verbunden, das viel zu ohnmächtig ist, als sich durch körperliche Ausdrücke zu offenbaren, zu versinnlichen.

Daß der Sterbende in dem Augenblicke seines scheinbaren Kampfes nichts davon wisse, keine Notiz von dem nehme, was mit ihm vorgeht, beweisen uns zum Überfluße noch alle diejenigen, die in tiefe Ohnmachten verfallen waren, beweisen alle Scheintodte, die man wieder ins Leben zurück gerufen hat. Man frage sie, wie ihnen in dem Augenblicke

zu Muthe war, wo sie der Tod umarmte, wo sich convulsivisch ihr Körper zusammenzog, die Augen aus ihren Höhlen traten, und ein dumpfes Röcheln aus hohler Brust heraufstieg? Man frage sie darum, und sie werden uns alle einstimmig die Versicherung geben, daß sie nichts, gar nichts davon wußten, noch jetzt wissen; sie werden uns alle versichern, daß sie sich in einen bewußtseynlosen Zustande befanden, und die Schmerzen keinesweges litten, die wir an ihnen wahrzunehmen glaubten. Ich erinnere mich, von einem Engländer gelesen zu haben, der den tollen Einfall hatte, sich von seinem Freunde zur Probe hängen zu lassen, doch mit der Vorsicht, daß dieser wohl Acht habe, um nicht wirklich Ernst aus dem Spaße zu machen. Der Freund unterzog sich dem Geschäfte, und knüpfte den Britten auf. Vielleicht noch eine Sekunde, und das Experiment wäre verunglückt; er schnitt eilig den Strick ab; der Engländer fiel zur Erde. Man mußte alles anwenden, um ihn wieder zu sich selbst zu bringen: und hier versicherte er, daß mit dem Zuschnieren der Kehle auch sein Bewußtseyn verschwand, und daß er nichts wisse, was ferner mit seinem Körper geschah.

Zweytes Hauptstück.

Besondere Sorgfalt in Hinsicht des Magens und der Verdauungskräfte.

§. 7.

Wichtigkeit des Magens. — Einfluß desselben auf die Gesundheit der Seele. — Kennzeichen eines guten Magens. — Wie kann er gut erhalten werden?

Man nennet das Gehirn, das Herz edle Eingeweide, billig sollte man auch den Magen in Adelstand erheben; denn seine Verdienste sind nicht weniger groß und bedeutend. Von dem Magen erhalten wir alles, was ein Theil von uns werden soll. Er ist der erste Bearbeiter alles dessen, was uns als Ersatz des Verlustes, den wir durchs Leben erleiden, dienet. Ja, bey vielen ist er mehr beschäftigt und ungleich thätiger, als selbst das Gehirn, und liefert weit bessere Arbeiten, als dieses. Der Magen modificirt die Einwirkung der Leidenschaften, der Krankheitsursachen und anderer zerstörenden Einflüsse auf den Körper. Er ist das Hauptorgan, von welchem das Gleichgewicht der Nervenbewegungen abhängt, und stehet mit dem Verstande in der engsten Verbindung,

gibt der Seele entweder eine angenehme oder widrige Stimmung, und bringet in unsere Erkenntniß entweder Licht oder dicke Finsterniß. — Wer einen mit guten Verdauungskräften versehenen Magen hat, wird nicht allein vortrefflich genährt; ist nicht bloß gegen unzählige Krankheiten gesichert, sondern auch zu Kopfarbeiten, zum Denken vorzüglich aufgelegt. Gute Laune und froher Sinn sind sein Eigenthum; der Geist ist heiter und aufgeweckt. Ein schwacher, kranker Magen, machet auch die Seele schwach und krank; nur mit Mühe kann sie ihre Kräfte üben; die geringste Anstrengung ermüdet sie; unangenehme Empfindungen quälen sie unaufhörlich. Das Denken ist ihr äußerst beschwerlich; ihre Aufmerksamkeit kann unmöglich lange bey einem Gegenstande verweilen. Das Gedächtniß fasset schwer, die Erinnerung ist unzuverläſſig; Einbildungskraft und Phantasie sind matt, Witz und Scharfsinn stumpf, Schlüſſe und Urtheile irrig. Die Freuden des Lebens haben keinen Reitz für sie, ewiger Unmuth vergället ihr den Genuß derselben.

Wie wichtig muß uns also nicht die Sorgfalt für eine gute Beschaffenheit des Magens und der Verdauungskräfte seyn! — Einen guten Magen erkennet man nicht bloß aus der Vortrefflichkeit des Appetits, sondern hauptsächlich aus einer leichten und vollkom-

menen Verdauung. — Man darf nicht fühlen, daß man einen Magen habe, nicht fühlen, daß man gegessen oder getrunken hat. Mit der nähmlichen Regsamkeit des Geistes, Heiterkeit und Behaglichkeit, die zu Tische begleiteten, müssen wir von demselben gehen, und am Morgen gestärkt und mit einem leichten Kopfe und reinem Munde wieder erwachen. Sind diese Kennzeichen nicht vorhanden, so ist der Magen schwach oder schon wirklich krank.

Schwäche und Krankheit dieses Eingeweides verhüthet man durch Befolgung nachstehender Regeln:

1. Man genieße nur leicht verdauliche, und einen guten, das ist, reinen und milden Nahrungssaft gebende Speisen und Getränke.
2. Man überlade den Magen niemahls; esse niemahls bis zur vollkommenen Sättigung, und suche es dahin zu bringen, ohne Abendmahlzeit zu Bette gehen zu können.
3. Man sorge für die Erhaltung der Zähne; denn sie sind ein Hauptmittel zur vollkommenen Verdauung. Man schone sie daher keineswegs in dem Geschäfte des Kauens; dieß ist ihre Amtspflicht, und sie soll pünctlich erfüllt werden.

4. Hat man die Jahre des Mannes erreicht, so sind zuweilen etwas reitzende, spirituöse Getränke, mäßig genossen, ein wahres Stärkungsmittel für den Magen.
5. Man vermeide den zu häufigen Genuß warmer Getränke, heißer Suppen und sogenannter Kraftbrühen; sie erschlappen die Verdauungswerkzeuge und schwächen sie.
6. Fühlet man eine Schwäche, eine Beschwerde des Magens, so empfehle ich dagegen ein Specificum, das nicht genug gerühmt werden kann; es ist eine wahre Mageneßenz, die nicht mit Golde bezahlt werden kann, und heißt: faste und arbeite, oder mit andern Worten: man esse nichts und übe den Körper.
7. Man sorget endlich für den Magen und die Verdauungskraft durch tägliche Bewegung in freyer Luft, durch gymnastische Übungen, durch Handarbeit, besonders vor Tische und in den Morgenstunden; durch Fröhlichkeit bey der Tafel und Ruhe gleich nach derselben, worunter man aber keineswegs Schlaf verstehen darf.

Ein Magen, den man auf diese Art behandelt, wird wirklich ein Freund der See-

le. Die Dünste, welche er empor steigen läßt, beschweren das Gehirn nicht, setzen sich nicht als Unreinigkeiten an die Fibern desselben an, sind kein schädlicher Reitz, und umnebeln nicht den Geist, verfinstern seinen Gesichtskreis nicht. Reine und milde Säfte vertheilen sich in dem ganzen Umfange des Körpers, und befeuchten die Werkzeuge der Empfindung mit einem wohlthätigen, stärkendem Thau, erhalten sie beweglich und für jeden Eindruck empfänglich.

§. 8.

Ein hölzerner Bock befördert Verdaulichkeit und Seelengesundheit. — Vegetabilien sind dem Magen und der Seele zuträglich. — Heilkraft des Wassertrinkens. —

Gelehrte Staatsmänner, überhaupt alle Kopfarbeiter und Künstler, die viel sitzen müssen, deren Beruf ihnen nicht erlaubt, sich öftere Bewegung, vorzüglich im Freyen, zu machen, und an den Vergnügungen der Welt Theil zu nehmen, klagen über nichts häufiger, als über Magenschwäche und Beschwerden dieses Werkzeuges; über schlechte Verdauung, und die üblen Launen, in welche dadurch ihre Seele geräth. Vielleicht wird es ihnen nicht unangenehm seyn, hier einige besondere Mittel zu finden, deren sich Männer

vom großen Geiste, die eben dieselben Klagen führten, mit dem besten Erfolge bedient haben.

„Glauben Sie wohl, — sagte unlängst ein guter Freund zu mir, — glauben Sie wohl, daß der gelehrte, immer nur denkende, sich immer nur mit den ernsthaftesten Gegenständen beschäftigende Sejan, zu Hause, wo ihn niemand beobachtet, wo er ganz sich allein überlassen ist, wie ein Knabe spielt?“

„Ich glaube es gerne, war meine Antwort; und bin versichert, der ernsthafte Sejan wird gute Gründe zu seinem Knabenspiele haben.“

„Aber sogar kindisch!“ erwiederte der gute Freund.

„Lassen Sie doch hören!“ entgegnete ich; und ich hörte Folgendes:

Wenn Sejan stundenlang gesessen, und sich mit den abstractesten Materien bis zur Ermüdung abgegeben hat, verläßt er seine Studierstube, verfüget sich auf ein geräumiges Zimmer, wo ein ganz niedlich gemachter, schön lackirter, mit einem guten Sattel versehener und ordentlich gezäumter hölzerner Bock seiner mit Ungeduld wartet. Mit einem unterhaltendem Buche in der Hand, schwinget sich der philosophische Sejan auf das Böckchen, und schaukelt sich nach Herzenslust, während daß er die schönsten Stel-

len im Buche liest und genießt. Seine Füße sind in beständiger Bewegung, und geben dem hölzernen Meister Meckerbart bald diese, bald jene Richtung. So geräumig das Zimmer ist, so wird es doch zuweilen dem Bockreiter zu enge, der nicht eher von diesem Spiele abläßt, als bis er ziemlich ermüdet ist. — Nun gehet er wieder an seinen Arbeitstisch, und wer ihn jetzt sieht und spricht, sollte nicht glauben, daß eben dieser solide, tief denkende Gelehrte vor einer Stunde einen hölzernen Bock mit kindischer Freude herumgetummelt habe.

So erzählte mir mein guter Freund vom Gelehrten Sejan. Die Anekdote interessirte mich, und ich suchte Gelegenheit, den Mann näher kennen zu lernen. Ich fand bald ein Geschäft, das mich zu ihm führte. Es war um die vierte Stunde Nachmittags, als ich mich bey Sejan melden ließ. „Haben sie nur ein wenig Geduld; sagte der Bediente, mein Herr reitet eben, und da kann ich niemanden vorlassen.“ Ich wartete, und unterhielt mich einstweilen mit dem Bedienten, der, weil er bey einem Gelehrten diente, auch gelehrt thun wollte. „Wir schreiben jetzt ein sehr richtiges Werk, sagte er mir; wir arbeiten für die meisten gelehrten Gesellschaften in Europa, und werden nächstens öffentliche Vorlesungen über eine ganz nagelneue Wissenschaft geben.“

ben.“ Ich mußte laut über den Menschen lachen, und eben diesem Lachen verdanke ich es, daß ich Herrn Sejan in seiner vollkommenen Reiterpositur antraf. Er ritt gerade an der Thüre vorbey, als ich lachte, hielt, öffnete die Thüre und sah mich. Ich trat ohne Umstände ein. — „Verzeihen Sie, mein Herr, sprach Sejan auf dem Bocke sitzend, daß ich Sie so empfange. Die Motion, die Sie mich machen sehen, gibt Gesundheit meinem Magen, befördert die Verdauung, reitzet die Eßlust, und erhält, durch alles dieß, meine Seele gesund, die schon ziemlich invalid zu werden anfing, eh' ich auf den Gedanken kam, täglich einige Stunden das Böckchen da zu reiten. — Sie werden vielleicht darüber lachen, mein Herr, aber ich versichere Sie, daß ich für einen Mann, der an den Arbeitstisch gefesselt ist, und sein Leben größtentheils zwischen vier Wänden und unter Büchern zubringen muß, mithin sehr leicht Hypochonder, mürrisch, mißlaunisch, und zu seinen Arbeiten unaufgelegt werden kann, kein besseres Mittel kenne. Seit dem ich mit meinem Leibpferde galoppire, bin ich ein ganz anderer Mensch, und wollte um alles in der Welt nicht, den Gebrauch dieser Medicin aufgeben.“

Der berühmte J. Wesley verfiel in der Mitte seines Lebens in einen Seelenzustand,

der ihn unfähig machte, über irgend etwas gehörig nachzudenken. Er entsagte dem Genuße des Fleisches, lebte bloß von Vegetabilien, und seine Seele erhielt ihre vorige Gesundheit wieder, und von dem immer kränkelnden Magen ward jetzt ein Muster aller andern Mägen. Ich behaupte deßwegen nicht, daß man, wie **Wesley**, allem Fleische Abschied geben müsse, am allerwenigsten plötzlich, aber so viel kann ich kühn niederschreiben, daß alle mit der Seele arbeitende Menschen sehr wohl daran thun, wenn sie weniger Fleisch und mehr Vegetabilien genießen. Wie vortheilhaft dieses sowohl der körperlichen Gesundheit, als der Gesundheit der Seele sey, könnte ich leicht aus medicinischen Gründen erweisen; allein ich begnüge mich, meine Beweise aus der Erfahrung zu schöpfen, welche lehrt, daß die größten Geister aller Zeiten immer mehr Vegetabilien als Fleischnahrung ihren Magen anvertrauet haben. Die Gymnosophisten enthielten sich des Fleisches, lebten lange, und waren große, tiefe Denker. Viele der bloß von Pflanzenspeisen lebenden Anachoreten hatten außerordentliche Seelenkräfte, kannten keine Magenkrankheiten, und erreichten ein ungewöhnliches Alter. — Überhaupt zeiget die Beobachtung, daß alle Fleisch essenden Menschen und Thiere heftiger, grausamer, leidenschaft-

licher sind, als Thiere und Menschen, die von Vegetabilien leben, welche Kost die letztern zur Sanftmuth und Humanität führet.

Der General-Chirurgus Theden, in Berlin, war in seinem dreyßigsten und vierzigsten Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, Magenschmerzen, und verlor alle Lust zu Kopfarbeiten. Hier entschloß er sich, täglich 20 bis 24 Pfund Wasser zu trinken, und alle die traurigen Zufälle verschwanden; Theden fand wieder Freude am Leben, und schenkte der Welt die vortrefflichsten Geistesprodukte.

Anhaltende Gesundheit der Seele setzet also auch Gesundheit des Magens voraus, und man ist sehr ungerecht gegen diese wichtige Instanz, daß man ihr nicht mehr Aufmerksamkeit widmet, als gewöhnlich geschieht.

Drittes Hauptstück.

Sorgfalt für eine gute Beschaffenheit des gesammten Nervensystems.

§. 9.

Beschaffenheit des Nervensystems, um richtig zu empfinden und zu denken. — Wege, auf denen diese Beschaffenheit erhalten werden kann.

Die Seele, als Bewohnerinn des Körpers betrachtet, kann ohne Mithülfe der Nerven nicht thätig seyn. Jede ihrer Bewegungen ist zugleich mit einer Bewegung in dem Nervensysteme verbunden. — Hieraus erhellet, daß dieses System nothwendig ohne Tadel, und vollkommen seyn muß, wenn die Wirkungen, die Operationen der Seele nicht irrig und fehlerhaft seyn sollen. Es fragt sich also: Worin bestehet die gute Beschaffenheit, die Vollkommenheit des Nervensystems? — Die Antwort auf diese Frage geben folgende Puncte:

a. Der Nerve muß den in ihn geschehenden Eindruck leicht und ganz auffassen;

b. Die dadurch erhaltene Bewegung geschwind und treu bis zur Seele fortpflanzen;

c. Sich so lang, auch bey Abwesenheit des Gegenstandes, der ihn in Bewegung versetzt hat, fortbewegen können, als es zur Beschauung des Eindrucks in der Seele nothwendig ist, und

d. die Fähigkeit besitzen, dieselbige Bewegung, wenn es erforderlich, wieder zu erneuern. — Er muß ferner

e. dem Willen der Seele zu Gebothe stehen, und ihre Einwirkung auf den Körper aufnehmen; und endlich

f. alle seine Bewegungen weder zu matt noch auch zu lebhaft verrichten.

Diese Bedingungen setzen schlechterdings ein richtiges Empfinden und Denken voraus. Ohne sie gehet weder das eine noch das andere gehörig vor sich; ohne sie sind unsere Ideen, Begriffe, Vorstellungen, Urtheile und Schlüsse mangelhaft, trüglich und unbrauchbar. Aber worauf gründen sich denn diese Bedingungen wieder selbst? Was verschafft den Nerven diese Beschaffenheit?

Physiologischen Untersuchungen zufolge hängt diese Beschaffenheit der Nerven hauptsächlich von

einer gehörigen Spannung, und dem erforderlichen Grunde der Reitzbarkeit derselben ab. Ein schlapp liegender und wenig reitzbarer Nerve ist für Eindrücke unem-

pfänglich, nimmt deren viele gar nicht auf, viele nur sehr schwach und unvollständig, die Bewegungen desselben ersterben eh' sie zur Seele, oder nach dem allgemeinen Empfindungsorte gelangen, und wenn sie ja auch bis dahin kommen, so sind sie äußerst matt, schwach und kraftlos, stellen sich nur langsam der Seele dar, und erschweren ihr das denken. Ja ein schlapp liegender und wenig reitzbarer Nerve wirket auch hinwieder schwach; er gehorchet ihr entweder gar nicht, oder er verrichtet seinen Dienst nicht so, wie er ihn verrichten sollte; er ist überhaupt ein schlechtes, oft ganz unbrauchbares, unnützes Werkzeug der Denkkraft; deren Operationen alle, bey so beschaffenen Organen, nicht anders, als mit großer Anstrengung und Mühe, und dann noch auf eine sehr unzureichende, fehlerhafte Art ausgeübt werden können. — Ein zu reitzbarer Nerve dagegen ist wieder für jeden Eindruck ohne Unterschied gemacht, alles wirkt auf ihn, alles afficirt ihn; er ist immer in Bewegung, und übereilet sich darin selbst. Bey einem solchen Menschen ist alles im ewigen Aufruhr, alles im Tumulte. Tausend Bilder stehen auf einmahl vor seiner Seele, tausend Empfindungen strömen ihr auf einmahl zu. Sie weiß nicht, welche sie zuerst daraus bearbeiten soll; sie hat nicht so viel Zeit, eine Wahl zu treffen, nicht so

viel Zeit eine Idee, einen Begriff gehörig zu behandeln. Sie präcipitirt sich, verliert sich in ein Labyrinth, aus welchem sie keinen Ausweg finden kann. Sie empfindet Schmerz und Unlust. Sie unterliegt der Last, welche sie drückt, und vermag nicht der Gewalt zu widerstehen, die von allen Seiten auf sie einstürmt.

Erschlappung also und zu **wenige** oder zu **starke Reitzbarkeit der Nerven** sind die Ursachen, welche jene Bedingungen eines richtigen Empfindens und Denkens nicht statt finden lassen, und sich dadurch der Gesundheit derselben nachtheilig erweisen. Unser Augenmerk muß mithin vorzüglich dahin gerichtet seyn:

1tens. Die Nerven in ihrem gehörigen Tone, in ihrer natürlich guten Spannung zu erhalten, und

2tens. Alles das zu vermeiden, was ihre Reitzbarkeit entweder verringert, oder zu sehr erhöhet.

Das erstere erreicht man durch gesunde, reine, leicht verdauliche Nahrungsmittel, verdünnende Getränke, mäßige Leibesübung, Genuß der Landluft, mäßigen Schlaf, Beherrschung der Leidenschaften, durch Beobachtung der gewöhnlichen Ausleerungen des Körpers, durch Ruhe, Ordnung und Harmonie in allen Verrichtungen, durch Hei-

terkeit und Zufriedenheit der Seele, und endlich durch angenehme Beschäftigung derselben.

Der Verringerung der Reitzbarkeit der Nerven beuget man vor: durch Vermeidung einer schleimmachenden, dicke und zähe Säfte erzeugenden Kost und Getränke; durch Enthaltung von aller übermäßigen Anstrengung sowohl der Leibes- als Seelenkräfte; durch Beseitigung eines immer sitzenden, einsamen, ungeselligen Lebens und das Einerley in Geschäften; durch Vermeidung zu vielen Schlafes, stürmischer Leidenschaften und Unthätigkeit; durch Vermeidung zu drückender Sorgen, der Furcht, der Angst, der Traurigkeit; und durch Entfernung alles widernatürlichen Zwanges.

Ursachen, welche die Reitzbarkeit der Nerven zu sehr erhöhen, und also hindangehalten werden müssen, sind: reitzende und erhitzende Nahrungsmittel und Getränke, Mißbrauch der Sinnesreitze und rauschender, betäubender Vergnügungen; heftige Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, übertriebene körperliche Bewegung, Arbeitsamkeit und Seelenanstrengung, Vielgeschäftigkeit, u. s. w.

Von allen diesen Dingen wird seines Orts umständlicher geredet werden; daher

ich sie auch hier nur gleichsam im Vorbeygehen berührt, auch nur die wichtigsten derselben angezeigt habe.

Es geschieht nicht selten, daß unsere Empfindungs- und Denkorgane, die Nerven, schon an sich, schon von der Natur, eine zu geringe oder eine zu starke Spannung, — welche letztere sie unbeweglich, unempfindlich macht, — oder eine zu schwache oder zu starke Reitzbarkeit empfangen haben; oder sie erhalten diese Mängel im Verfolge des Lebens. Beyde Fälle gehören nicht in die Diätetik der Seele; es sind krankhafte Zustände, die also für die eigentliche Seelenarzneykunde, die sich mit Heilung wirklich vorhandener Krankheiten abgibt, geeignet sind. Die Seelendiätetik hat es bloß mit Erhaltung der Gesundheit zu thun, und lehret bloß, was diese befördern oder ihr schädlich werden kann.

———

§. 10.

Krankheiten der Seele, die ihren Grund in einer üblen Beschaffenheit des Nervensystems hatten. — Plötzliches Vergessen seines Nahmens. — Todesphantasie. — Die Geisterseherinn am Mittage.

Ein Geschäftsmann verlor oft mitten in seinen Geschäften die Gegenwart des Geistes so sehr, daß er wie betäubt da stand, und eine gute Weile warten mußte, eh' sich wieder sein völliges Bewußtseyn einfand. Einst hatte er mehrere Briefe und Acten zu unterzeichnen. Auf einmahl hält er mit der Feder inne, ist nicht im Stande, seinen Nahmen zu schreiben; dieser war gleichsam aus seiner Seele verschwunden; es war ihm unmöglich, sich desselben zu erinnern, und er sah sich gezwungen, die bereits unterzeichneten Papiere von dem Kanzelisten zu fordern, der ihm zur Seite stand, und auf die übrigen noch wartete. Er erstaunt, als er einen ganz andern Nahmen unterschrieben findet, und ist gezwungen, den Kanzelisten zu fragen, wie er heiße. Der Kanzelist, der schon ähnliche Zufälle an seinem Vorgesetzten öfter beobachtet hatte, und sich also über den gewärtigen nicht wunderte, nannte ihm den Nahmen. Wenige Minuten vergingen, und der Vorgesetzte wußte ihn wieder nicht; es

fiel ihm immer ein anderer Nahme ein, und dringte sich seiner Seele mit Gewalt auf. Er mußte für dieß Mahl von aller Amtsarbeit abbrechen, und seinen Arzt consultiren, der ihn durch Purganzen und nervenstärkende Mittel wieder zu rechte brachte.

Mehrere Tage ging Herr * * mit dem Gedanken herum, er müsse sterben. Man gab sich alle Mühe, ihn zu überzeugen, daß es nur Einbildung sey; aber vergebens; er beharrte darauf, daß er nur drey Tage noch zu leben habe. Am dritten Tage gewann diese Vorstellung eine solche Stärke, daß man wirklich eine Art Wahnsinn bey dem Manne befürchtete. Man suchte ihn zu beruhigen.

„Wie ist Ruhe mir möglich, rief er mit thränenden Augen und ringenden Händen aus, wie ist Ruhe mir möglich, der ich mich vom Leben, von den Ehrenstellen, welche ich begleite, von meinem Vermögen und Gütern, von Geliebten und Freunden trennen soll? — Nein, es ist nicht möglich; ich kann nicht sterben; kann den Vergnügungen, den Freuden, den Annehmlichkeiten dieser Welt nicht entsagen! Hülfe, Hülfe, Freunde! Laßt die berühmtesten Ärzte kommen, bezahlet Greise und Kinder, daß sie für die Erhaltung meines Leben bethen! Sparet keine Summen, nur rettet, rettet mich! — Gebt mir Hoffnung zum

Leben! Entreißet mich den Klauen des Todes! Ich bin ja in der Blüthe meiner Jahre, habe noch so wenig genossen, sind mir der Freuden noch so viele übrig!"

Man brachte Herrn * * auf ein Bette. Er zitterte an allen Gliedern, und war blaß gleich einer Leiche. — Er erblickte den Stammbaum einer adeligen Familie. „Seht, sprach er, mit gebrochener Stimme, aus diesem uralten Geschlechte bin ich, bin der letzte dieses Stammes, und mit mir soll dieser Nahme erlöschen? Die Familie der * * soll nicht mehr glänzen? Nein, ich kann nicht sterben! Man zeichnet mich aus; Vornehme werben um meine Freundschaft; große Ehren sind mir zugedacht; Häuser vom Ansehen tragen mir ihre Töchter an; groß sind meine Schätze, Paradiese meine Besitzungen, — und dieß alles sollt' ich zurück lassen? Von allem diesen scheiden? Soll ohne Ordensband und Stern in die Tiefe des Grabes versenkt werden? Dieß kann nicht geschehen!"

Man versicherte ihm, daß es auch nicht geschehen würde.

„O, ihr irret euch, erwiederte er, es muß geschehen! Mein Tod ist beschlossen! Ich sehe den Würgengel sich nahen! Wehe mir! weh mir! Hier sprang der Mann vom Bette, verbarg sich hinter die Anwesenden, und machte fürchterliche Bewegungen, die

ihn so abmatteten, daß er endlich kraftlos dahin sank und kein Wort mehr sprach. — Der Arzt bemerkte nur ein mäßiges Fieber an ihm, behandelte ihn diätetisch, sorgte für die Herstellung des Gleichgewichts in der Seele, und der Gedanke ans Sterben verschwand aus derselben. — Anmerken muß ich hier, daß der Patient weder der vornehme, hochgeachtete, noch der reiche Mann war, für den er sich in dem Ausbruche der Phantasie ausgab; es war alles das Werk einer kranken Seele, die dann noch öfter von ähnlichen Paroxismen angefallen wurde.

Vor einigen Jahren speiste ein gebildetes Frauenzimmer bey mir zu Mittage. Die Tischgesellschaft war munter; man unterhielt sich vortrefflich. Als die letzte Speise aufgetragen wurde, sprang das Frauenzimmer hastig von seinem Sitze auf, that einen lauten Schrey, und heftete ihre Augen starr auf die Thüre des Zimmers. Sie zitterte am ganzen Leibe, ihr Blick war fürchterlich. Man eilte ihr zu Hülfe. Sie sank ohnmächtig zur Erde. Man legte sie auf ein Bette. Wimmernd verbarg sie sich unter die Decke, klapperte mit den Zähnen, und schien alles in Stücken reißen zu wollen, was ihr unter die Hände kam. Der Arzt wurde gehohlt; doch eh' er erschien, besserte sichs mit der Kranken. Sie versicherte, eine schreckliche Gestalt,

die ihr drohte, in das Zimmer tretend gesehen zu haben, und klagte mit nassen Augen, daß sie öfter in diesen unseligen Zustand zu verfallen pflege. — Der Arzt, ein wirklich philosophischer Kopf, dachte über dieß Phönomen ernstlich nach, das ihm um so auffallender war, da seine Kranke einen gebildeten, aufgeklärten Geist besaß. Er entdeckte die Ursache dieser Visionen in einer zu lebhaften Einbildungskraft des Frauenzimmers, die durch ein vielfältiges Lesen der so häufigen Geistergeschichten auf den höchsten Grad der Spannung gehoben, und also krank gemacht wurde. Es glückte dem braven Manne, die Patientinn ganz herzustellen, und von einer Plage zu befreyen, die ihr so sehr das Leben vergällte.

Viertes Hauptstück.

Der Gesundheit der Seele entsprechende Nahrungsmittel.

§. 11.

Eigenschaften der Nahrungsmittel, welche die Gesundheit der Seele erhalten und befördern.

Das Gehirn ist die Werkstatt der Seele; nur hier allein kann sie unmittelbar als Seele wirken. Hier empfindet und denket sie. Von hieraus regieret sie, mittelst der Nerven und ihrer Fibern, den Körper. Jedes Nahrungsmittel also, das die Nerven und das Gehirn schwächt, in einen widernatürlichen Zustand versetzt, diesen Organen ihren gehörigen Ton, ihre gute natürliche Spannung und Reitzbarkeit entweder benimmt, oder übermäßig erhöhet, ist ein der Gesundheit der Seele schädliches Nahrungsmittel, so wie dagegen Speisen und Getränke, welche gedachte Nervenspannung und Reitzbarkeit aufrecht erhalten, und befördern, derselben zuträgliche Nahrungsmittel sind. Von den erstern werden wir im zweyten Abschnitte dieses Werkes handeln; jetzt beschäftigen uns die letztern, nähmlich diejenigen Nahrungsmittel, welche der Gesundheit

der Seele entsprechen; sie characterisiren sich durch folgende Eigenschaften.

1. Sie müssen leicht verdaulich seyn; das ist: der Magen muß sie geschwind und vollkommen verarbeiten können. Man darf nicht fühlen, daß man gegessen habe, nicht schläfrig, nicht verdrossen, nicht unaufgelegt zur Arbeit nach dem Genuße seyn.
2. Sie müssen viel Stoff zu einem reinen, milden und nicht zu sehr nährenden Nahrungssafte enthalten.
3. Sie müssen das Blut und die Säfte verdünnen, und von der Art seyn, daß sie keine crude Masse, nicht unauflösbare erdigte Theile, nicht einen zähen, dicken Schleim ansetzen.
4. Sie müssen die Nerven stärken, die Lebenskraft erwecken, ohne sie im merklichen Grade zu reitzen.
5. Sie müssen durch Ausleerungen bald wieder aus dem Körper geschafft werden können.
6. Sie dürfen keine Blähungen im Unterleibe, keine Betäubung und Stumpfheit im Gehirne veranlassen.
7. Sie müssen leicht auflösbare, mäßig stimulirende, und einen angenehmen Geschmack erregende Salze und Öhle enthalten.

8. Sie müssen mehr aus Vegetabilien, als aus Fleisch bestehen.
9. Sie müssen so einfach, als möglich, seyn, denn nichts schadet der Verdauungskraft, und mithin auch der Gesundheit der Seele mehr, als eine künstlich zusammengesetzte Nahrung. Und endlich:
10. Müssen die Nahrungsmittel vaterländische Producte seyn, und nur dann genossen werden, wann sie die Natur in ihrer Reife und Vollkommenheit liefert.

§. 12.

Die Art, wie Nahrungsmittel im Bezug auf die Gesundheit der Seele genossen werden sollen.

Auf die Art, wie wir die Nahrungsmittel genießen, kommt allerdings sehr viel an. In dem Genuße derselben muß eine gewisse Methode, müssen gewisse Regeln beobachtet werden, wenn uns Speisen und Getränke gedeihen, und auf die Seele nicht feindselig einfließen sollen; denn auch das gesundeste Nahrungsmittel kann, auf eine verkehrte Weise, oder zur Zeit genossen, sehr nachtheilige Folgen auf Körper und Verstand äußern. Ich gebe hier meinen Lesern einige

Vorschriften, für welche Vernunft und Erfahrung im gleichen Grade sprechen.

1. Man übereile sich beym Essen nicht; Eilfertigkeit ist hier am ganz unrechten Orte. Man sey im jeden andern Geschäfte geschwind, nur bey dem Geschäfte des Essens und Trinkens nicht; hier ist Langsamkeit zu empfehlen; denn schon im Munde müssen die Speisen durch die Zerkauung und Vermischung mit dem Speichel die erste Bearbeitung erhalten, und als eine zur Verdauung vorbereitete Masse dem Magen überliefert werden. — Wer geschwind ißt, geschwind trinkt, übertritt ein wichtiges Naturgesetz, und ladet seinem Magen doppelte Arbeit auf, welche die Kräfte desselben schwächt. Er bringt Dinge zu sich, denen die erste Verähnlichung mit der animalischen Natur mangelt, die also auch sehr ungünstig auf die Nerven, und durch diese auf die Seele wirken müssen.

2. Kummer, Sorgen, Verdruß, Leidenschaften, lasse man keineswegs mit zu Tische gehen; sie sind höchst undankbare Gäste, und erscheinen oft als wahre Giftmischer.

3. Die Zeit des Essens ist dem Magen geweiht; nicht bloß die Kräfte des Kör-

pers, sondern auch die Kräfte der Seele stehen ihm jetzt allein zu Gebothe, und müssen ihm in der Ausübung seines Amtes behülflich seyn. Man studiere also nicht bey Tische, man denke nicht nach, man lese nicht.

4. Munterkeit, Fröhlichkeit und mäßiges Lachen, müssen uns zur Tafel begleiten, und an unserer Seite sitzen. Auch die Musik verdient, daß man sie zu Gaste lade; sie ist eine wohlthätige Freundinn für Körper und Geist.

5. Man esse wenig, d. i., man sättige sich nie vollkommen, niemahls so, daß man keine Lust mehr hätte, noch etwas zu sich zu nehmen. Eine solche Sättigung gehört nur für Leute, die starke körperliche Arbeit verrichten, und durch diese den vollen Magen bald wieder leer machen; nur für Leute, die wenig mit der Seele arbeiten, und sich darum nicht kümmern, ob sie nach Tische munter und aufgeweckt sind oder nicht.

6. Man beobachte eine gewisse Ordnung in der Zeit, in welcher man ißt, und enthalte sich außer dieser Zeit alles Speisengenußes. Am besten thut der, der des Tages nur einmahl, und zwar des Mittags, Tafel hält.

7. Speiset man zu Abend, so sey es mehr Ergetzung, als Mahlzeit, und erst drey bis vier Stunden darnach gehe man zur Ruhe.
8. Bewegung ist vor Tische immer besser, als nachher, und nichts für die Lebhaftigkeit der Seele nachtheiliger, als nachmittägiger sogenannter Verdauungsschlaf.
9. Man esse so viel als möglich in einem heitern, reinlichen, ja nicht zu sehr geheitzten, aber auch nicht zu kaltem Zimmer, und sorge dafür, gesittete und verständige Tischgenossen zu haben.
10. Wer in Gesellschaft gebildeter Frauenzimmer speisen kann, ist wirklich zu beneiden; ihr Witz, ihr Scharfsinn, ihre blühende Einbildungskraft, ihre feinen Scherze sind vortreffliche Würzen für die Speisen, und bringen Heiterkeit in die Seele des ernsthaften Denkers, Gelehrten und Staatsmannes.
11. Läßt man sich was vorlesen, so sey etwas aufmunterendes, unterhaltendes, etwas, was keiner Anstrengung des Geistes bedarf.
12. Lebhafte Gespräche, sogenannte kleine Disputationen, befördern die Eßlust, helfen verdauen und wecken die Seele auf.

§. 13.

Von Getränke insbesondere. — Lob des Wassers, Bier, Wein, Liqueurs, Kaffeh, Thee, u. s. w.

Personen von feiner Lebensart und Kopfarbeiter trinken bey ihren Mahlzeiten gewöhnlich sehr wenig, und bedenken nicht, daß sie sich dadurch Trockenheit, Verstopfung des Unterleibes, und eine Menge von Krankheiten zuziehen, die besonders in Hinsicht auf die Wirksamkeit der Seele von den schlimmsten Folgen sind. Der Regel nach, trinke man immer mehr, als man ißt, und nicht so sehr unter dem Essen, — denn dadurch wird der Magensaft zu sehr verdünnet und die Kraft des Magens geschwächt, als vielmehr nach Tische etwa eine Stunde nachher. — Doch was soll man trinken?

Zum gewöhnlichen Getränke schicket sich reines, frisch geschöpftes wohl verwahrtes Quellwasser am besten. Es verträgt sich mit jeder Gattung von Speisen, löschet den Durst, stärket den Magen, erleichtert die Verdauung, gibt, wegen dem Sauerstoff, den es enthält, einen neuen Lebensreitz, und wirket vorzüglich günstig auf unsere Verstandskräfte, indem es die nach dem Gehirne aufsteigenden schwerern Dünste niederdrückt, die Beweglichkeit dieses Denkorgans befördert, und

durch sein Oxigen die Nerven sanft reitzt und oscitabel erhält.

Wer einmahl ans Bier gewohnt ist, der sorge hauptsächlich dafür, ein gut gegohrnes, abgelegenes, in einem ausgepichten Gefäße verwahrtes, dünnes und leichtes Bier zu bekommen. Da es ein berauschendes Getränke ist, so leuchtet von selbst ein, daß es mit großer Mäßigkeit getrunken werden müsse, wenn es den geistigen Verrichtungen in uns nicht durch seine betäubende Kraft schädlich werden soll.

Der Wein erfreuet des Menschen Herz, aber er ist keineswegs ein gewöhnlicher Trank, am allerwenigsten für denkende Subjecte. Nur zuweilen, nur als Stärkung, als Arzney müssen ihn diese brauchen, und da macht er wirklich das Genie erwachen.

Andere erhitzende, spirituöse Getränke, sind Reitze, die nur im Nothfalle zu genießen sind; außerdem wirken sie als ein flüssiges Feuer, bringen nur eine scheinbare, eine momentanee Lebhaftigkeit in der Seele hervor, und reiben hinter drein ihre Kräfte auf. Hierher gehören, Punsch, Liqueurs, Branntwein u. s. w.

Eine gleiche Vorsicht erheischen die warmen hitzigen, geistreichen Getränke, als Kaffeh, Thee, Chocolade, u. s. w.

Sehr zuträglich für die Seele, und also in einer Diätetik derselben aller Empfehlung werth, sind, in heißen Tagen, Limonade, Mandelmilch, Wasser mit Essig oder Weinstein, und zuweilen ein sehr mäßiger Genuß eines medicinisch richtig zubereiteten Gefrornen.

Fünftes Hauptstück.

Körperliche Bewegungen und Übung der physischen Kräfte.

§. 14.

Vortheilhafter Einfluß der Bewegung und Leibesübung auf die Seele. — Vorschriften zu einer der Seele zuträglichen Bewegung und Leibesübung.

Wie heilsam die Bewegung des Körpers und die Übung der physischen Kräfte der Gesundheit überhaupt sey, ist bekannt, und so entschieden, daß sie jedem, ohne Unterschied, als eine wahre Panacee des Lebens empfohlen werden kann. Nicht minder wohlthätig ist sie auch für die Gesundheit der Seele,

und ich behaupte, eine Bedingung, ohne welche schlechterdings der Geist des Menschen, so lang er die Hülle des Leibes trägt, erkranken müßte. Hier die vorzüglichsten Wirkungen der Bewegung in dieser Rücksicht:

a. Sie ermuntert die Seele, erzeugt freudige Gefühle, heitere Empfindungen in ihr; wiederstehet der Hypochondrie, bringt gute Laune zuwege, und stärket auf eine fühlbare Art.

b. Sie zerstreuet Kummer und Sorgen, lindert den Verdruß, mäßiget und mildert jede Leidenschaft.

c. Sie macht uns zum Nachdenken, zu Kopfarbeiten aufgelegt.

d. Sie ist oft die Mutter der vortrefflichsten Gedanken, und macht plötzlich folgenreiche Ideen entstehen, die uns ohne sie vielleicht nur mit großer Mühe, oder gar nicht beygefallen wären.

Doch nicht jede Bewegung ohne Unterschied, und zu jeder Zeit, beschenket uns mit diesen Gaben. Art und Zeit müssen dem Endzwecke angemessen seyn, zu welchem der für die Gesundheit seiner Seele besorgte Mensch Bewegung macht, und seine körperliche Kräfte übet. Ich habe in der Praxis einige Regeln sehr brauchbar und bewährt gefunden, die ich hier meinen Lesern mittheilen will:

1. Im Frühlinge, Sommer und Spätjahre mache man vorzüglich Bewegung in den Morgenstunden; im Winter zwischen zwölf und ein Uhr, wo die Atmosphäre am reinsten und mildesten ist.
2. Man besuche freye, abwechselnde, und mit einer Aussicht in die Ferne versehene Gegenden.
3. Man gehe meistentheils zu Fuße; doch ermüde man sich nicht zu sehr; oder man reite: das Fahren ist vielmehr eine Bewegung für Pferde und Wagen, als für den Menschen zu nennen.
4. Man besteige mäßige Anhöhen, Hügel und Berge; denn die Luft auf einem erhabenen Orte ist reiner, als im Thale, und vorzüglich erquickend und stärkend für den Geist.
5. Wo aromatische Kräuter in der Nähe blühen, harzigte Wälder sich befinden, reine Bäche über Kiesel dahin fließen, da unterlasse man nicht, Besuche der Natur abzustatten.
6. Bewegung auf dem Lande, in Gärten überhaupt außerhalb den Städten, ist jeder andern zwischen Mauern und Gebäuden, besonders in Rücksicht der Seele, vorzuziehen.

7. Sehr vortheilhaft ist es, wenn man Bewegung in Gesellschaft eines oder mehrerer Freunde machen kann. Ihre Gespräche, ihre Bemerkungen machen uns vergessen, daß wir gehen; unsere Seele lebt und gewinnet an Stärke.

8. Auch körperliche Arbeiten sind Bewegung, und ich rathe sie, mit der vollkommensten Selbstüberzeugung, jedem an, der mit verstärkter Kraft an den Arbeitspult gehen will. Man schnitze aus Holz, man grabe im Garten, man verrichte eine andere dem Körper bewegende Arbeit, und man wird seinen Geist gestärkt fühlen.

9. Man vernachlässige ja die bey den Alten so werthgeschätzten gymnastischen Spiele und Übungen nicht. Körper und Seele nehmen an denselben Theil, und es ist erstaunlich, wie wohlthätig sie auf beyde einfließen. Man schlage daher den Ball, besteige mit unter ein Schaukelpferd, ringe mit einem guten Freunde, zeuge seine Geschicklichkeit in der Fechtkunst, bändige ein muthiges Roß, wage einen kurzen Sprung, versuche es auf einen Baum hinan zu klettern, werfe nach dem Ziele, nehme Theil am Tournierspiele, u. s. w., und man wird

finden, daß man kindisch war, um männlich an der Seele zu werden.

10. Überaus exaltirend für den Geist ist die Bewegung am Gestade eines stillen Sees, eines ruhig dahin strömenden Flusses, besonders das Schwimmen und Schiffen, in den Vormittagsstunden, bey heiteren und warmen Himmel.

11. Nach Tische, bey vollem Magen, habe ich schon gesagt, soll man keine starke Bewegung vornehmen. Die Alten schrieben: post mensam stabis, aut passus mille meabis, und wir sollten treulich dieser Regel nachleben.

12. Bewegung des Abends im Freyen ist der Seele minder zuträglich, als Bewegung am Morgen oder des Mittags. Die Luft ist nicht mehr so rein, und die Ausdünstungen der Pflanzen, der Blumen sind in diesem Zeitpuncte mehr narkotisch als jemahls.

§. 15.

Die Spatziergänge in Rücksicht auf die Seele insbesondere betrachtet. — Spatziergänge am Morgen im Frühlinge, Herbste, Sommer und Winter. — Spatziergänge beym Donnerwetter, mäßigen Winde, und warmen Regen.

Außerordentlich wohlthuend für die Seele sind gehörig unternommene Spatziergän-

ge; man kann sie kühn unter die kräftigsten Stärkungsmittel in Hinsicht auf Empfindung und Verstand zählen. Sie wirken zauberisch auf den moralischen Menschen, und geben ihm eine Stimmung, die ihn nicht nur zu Verstandsgeschäften überhaupt fähig macht, sondern auch, was hier vorzüglich wichtig und bedeutend ist, zu schönen und guten Handlungen disponirt.

Wer die Morgenstunden des Frühlings, des Sommers unter Gottes freyem Himmel genießt, auch bey heitern Herbst- und Wintertagen die Natur zu begrüßen eilt, wird gegenwärtigen Paragraph gewiß nicht in die Classe philosophischer Romane setzen, wird Wahrheit in dem finden, was ich über diesen eben so interessanten als wichtigen Gegenstand sage.

Spatziergänge am Morgen im Frühlinge. Der Frühling ist derjenige Zeitpunct, wo alles in der Natur neues Lebens gewinnt, und volle, ungeschwächte, reine Lebenskraft im reichen Maße aus organischen Körpern empor steigt und die Atmosphäre ausfüllt; wo die Pflanzen und Thiere die feinste Lebensluft aushauchen, und selbst die Erde einen balsamischen Duft von sich gibt; wo sich alles, was lebt, verjünget, und die Kraft mit verdoppelter Stärke wirkt. Nothwendig müssen alle diese Ausflüsse die Empfindlichkeit

am Menschen erhöhen, indem sie als sanfte Reitze die Nerven seiner thierischen Maschine berühren; nothwendig müssen sie die Säfte mildern und ihren Umlauf befördern und erleichtern; nothwendig müssen sie endlich einen Seelenzustand erzeugen, in welchem sie alles in einem hellen, angenehmen Lichte erblickt, alles nur von einer schönen, lachenden Seite betrachtet, jeder Sturm in ihr sich legt, und harmonische Gefühle mit einander abwechseln. Dazu kommt noch der erquickende Anblick der schönen Natur, die jetzt in ihrem prachtvollsten Gewande erscheint, der Anblick so vieler Gegenstände, deren jeder seine eigene Reitze hat, besonders der Anblick der Tausende von empfindenden Wesen, die da froh sind, Sanftmuth und Liebe athmen. Wir sehen die Sorgfalt des Schöpfers für jedes seiner Geschöpfe in einem lebhaften Abdrucke vor uns, sehen seine allmächtige Hand, wie sie Güte und Wahrheit spendet. — Alles daß gibt unserm Geiste einen Schwung, eine Kraft, die sich über die ganze Schöpfung ausbreitet, alles umfassen will, an allen Theil nimmt. Wir sind auf den Ton des Wohlwollens gestimmt, und empfänglich für das Schöne; wir fühlen eine Geneigtheit in uns, Gutes zu thun, und einen heftigen Abscheu gegen jede Beleidigung der Tugend. — Von einem solchen Spatziergange kehren

wir mit offener, unbefangener, ihre Kraft fühlender Seele zurück, und bleiben noch lange nachher uns und andern gefällige, mit Erfolg thätige, sanfte und gute Menschen. Ich kenne kein Beyspiel, daß ein treuer Freund der Natur und Liebhaber ihrer Schönheiten, sich noch grober Vergehungen und Laster schuldig gemacht hätte, daß er grausam gegen seinen Nebenmenschen, gefühllos gegen die Leiden seiner Brüder gewesen wäre. Rohheit und Verwilderung des Menschen, böses Herz und Lasterhaftigkeit, habe ich noch immer bey Individuen angetroffen, welche die Natur, die Werke Gottes anfeindeten, und von ihrer Jugend an keinen Freund hatten, der sie in den großen Tempel der Schöpfung begleitet und zum Genuße des Schönen und Herrlichen in demselben angeführt hätte.

Spatziergänge am Morgen im Sommer. Nicht minder wohlthätig ist die aufgehende Sonne des Sommers für den Geist des Menschen. Die unsichtbare Kraft, die jetzt alles zur Reife bringt, die Leben gebende Wärme die im Dunstkreise strömt, der nährende Thau, der jede Pflanze befeuchtet, dieß sind Seelenarzneyen von großer Wirksamkeit, sind Specifica, gegen Unmuth, üble Laune, Überdruß des Lebens.

Spatziergänge am Morgen im Herbste. Die kühlen Lüfte, welche jetzt wehen,

die Ausdünstungen, die nun aus dem Stoppelfelde, aus der frisch aufgeackerten Erde sich entwickeln, und der freudige, frohe Blick des Landmannes auf den eingeernteten Segen hin, sind nicht ohne heilsame Wirkung für die Seele; auch sie stärken ihre Organe, wecken zur Thätigkeit und erzeugen angenehme Empfindungen.

Spatziergänge am Morgen im Winter. Die ganze Scene ist verändert; ein anderes Bild stehet vor uns; unser Aug sieht andere Gestalten; es ist große Abwechslung, große Veränderung an der Natur, die mit neuer Kraft auf den Geist wirkt, und auf eine neue Art die Aufmerksamkeit desselben beschäftigt. Die Nerven stärkende Kälte wird dadurch zugleich auch Stärkung für die Seele. In dem Schlummer der Pflanze, in der traurigern Miene und Geberde des Thieres, in dem scheinbaren Tode alles dessen, was um uns ist, erblicken wir ein neues Wirken, und ein Streben nach Wiederjüngung. Unsere Seele schöpft Trost aus diesem Gedanken; sie wird mit neuen Hoffnungen, Erwartungen und Aussichten genährt, die ihre Kräfte heben und schärfen.

Ich rede hier von Spatziergängen in den Morgenstunden, nicht darum, als wenn ich Promenaden zu einer andern Zeit des Tages mißbilligte, sondern weil jene, gemäß aller

Erfahrung, die fruchtbringendsten sind. Am Morgen duften gesünder die Pflanzen, alle organischen Körper hauchen Kraft und Balsam aus; selbst der Mensch ist durch den Schlaf fähiger gemacht, die Eindrücke aufzunehmen, und ihre gesunden Ausflüsse mit seiner Natur zu animalisiren. Die Seele hat geruhet, hat sich erhohlt, und ist für einen neuen Vorrath geöffnet; alles wirkt besser und eindringender auf sie. — Je weiter der Tag fortrückt, desto unreiner wird die Atmosphäre, desto sengender, austrocknender die Hitze der heißen Zeit, und desto empfindlicher der Nordwind und der Frost des Winters im Freyen.

Donnerwetter, mäßige Winde und **stille warme Regen** übergehen. Die Elektrizität des Luftkreises bey einem Donnerwetter, die dadurch bewirkte Erschütterung der Erde, der Gewächse und Thiere, sind mächtige Ermunterungsmittel der Seelenkräfte; sie sind Vehikel, welche uns Lebensreitze zuführen, und die Empfindungswerkzeuge in höchst vortheilhafte Bewegungen versetzen. Mit diesem verbinde man noch das hohe Gefühl der Gottheit, das in uns beym Donner entstehet; es ist stärkend und erhebend. — **Mäßige Winde**, die uns auf einer Anhöhe, unter Blumen und blühenden Bäumen, in freyen, trockenen, fruchtbaren Gegenden an-

anwehen, reinigen eben so gut die Seele als den Körper. — Stille warme Regen bringen die so heilsamen aufgelösten Luftsalze und Sauerstoffe in unsere einsaugenden Gefäße, und werden dadurch der Gesundheit der Seele zuträglich.'

Sechstes Hauptstück.

Schlaf zur gehöriger Zeit und im erforderlichen Maße.

§. 16.

Erfordernisse eines für die Seele gesunden Schlafes. — Die zweckmäßige Dauer desselben. — Vortheile des frühen Aufstehens für die Seele.

Man kann mit allem Rechte behaupten, daß der Schlaf eine Art täglicher Wiedergeburt des Menschen sey. Mit dem Augenblicke des Erwachens beginnt für uns ein neues Leben; wir treten in ein frisches Daseyn ein, und genießen aufs neue die Welt wieder. Schal, abgenützt und ekelhaft wäre sie für uns, wenn wir dieses großen Geschen-

kes der Natur entbehren müßten. Unsere Sinne würden abgestumpft, und die traurigsten Gefühle, ein peinigender Unmuth und qualvoller Überdruß eines unausgesetzten Wirkens, Empfindens und Denkens in der Seele erzeugt werden. Sie würde ihre Energie, alles frohe Gefühl und alle Lust zum Genuße der Lebensfreuden verlieren, und dahin welken, wie eine Blume, die in einem ausgetrockneten Erdreiche ewig den brennenden Strahlen der Sonne ausgesetzt ist. — Alle, die sich noch dem Schlaf entzogen, lange entzogen haben, bekannten am Ende einmüthig, daß es nicht bloß um ihre körperliche Gesundheit, sondern auch um die des Geistes geschehen war. Sie fühlten eine unüberwindliche Abgeneigtheit gegen alle Anstrengung des Verstandes, und eine martervolle Stumpfheit der Sinne und der Kräfte der Seele.

In der Lebensordnung der Seele ist mithin der Schlaf von großer Wichtigkeit; und man muß dabey hauptsächlich auf zweyerley sehen; einmahl auf die Beschaffenheit, und dann auf die Dauer desselben.

Die Beschaffenheit eines der Seele gesunden Schlafes ist folgende:

1. Er sey ein nächtlicher Schlaf. Die ganze organische Natur beobachtet diese Regel unverbrüchlich. Das Dunkel der Nacht zeiget deutlich an, daß sie zum

Schlafe bestimmt sey. Die Müdigkeit, die wir des Abends fühlen, rufet uns laut zu, daß wir jetzt nicht wachen sollen. Eine Stunde nächtlichen Schlafes erquicket mehr, als vier Stunden Schlaf am Tage. Sehr übel thun daher alle Kopfarbeiter, Gelehrte und Denker, die bey Nacht am Pulte, am Schreibetische, unter Acten und Büchern schwitzen. Die nun herrschende Stille ist kein hinreichender Beweggrund, die Ordnung der Natur umzukehren. Sie mögen sich nur erinnern, wie schwer es ihnen Anfangs angekommen ist, welchen Zwang und künstliche Mittel sie anwenden mußten, um ihre Augen nicht zu schließen; sie mögen sich erinnern, wie schwach, wie mürrisch, wie verdrießlich, wie voll übler Laune sie sich des Morgens darauf befanden.

2. Aller Kummer, alle Sorgen, alles Rückerinnern an die ernsthaften Geschäfte des Tages, alle Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, müssen weit weg von unserm Schlafgemach verbannet werden. Eben die Stille der Nacht, der Mangel anderer Eindrücke von außen, sind diesen Feinden der Seele vorzüglich günstig. Hier gewinnen sie an Stärke, ent-

wickeln sich zur Riesengröße, und verscheuchen den Schlaf.

3. Man studiere, man denke, man lese nicht im Bette. Man setzt dadurch die Seele in Thätigkeit, gerade in dem Zeitpuncte, wo alles darauf ankommt, sie völlig ruhen, und geistig schlafen zu lassen. Nicht selten spucken diese aufgeweckten Ideen die ganze Nacht im Kopfe herum, und entkräften uns so sehr, daß wir am Morgen stumpfsinnig und blöde das Bette verlassen.

4. Man schlafe in einem luftigen, geräumigen, von allem Dampfe und Geruche befreyten Zimmer, ohne eine Lampe oder sonst ein Nachtlicht darin zu unterhalten.

5. Man liege in keinem zu schweren, zu warmen Bette, so wie es auch sehr räthlich ist, das Schlafgemach mehr kühl als warm zu halten.

6. Man nehme eine horizontale Lage im Bette; nur der Kopf sey etwas erhoben, übrigens der ganze Körper gerade ausgestreckt, und kein Glied liege über dem andern.

7. Auf dem Rücken liegen ist dem Körper und der Seele schädlich; sehr gut ist es, wenn man sich angewöhnet mehr rechts zu schlafen.

8. Unruhig und schlecht erquickend ist der Schlaf, wenn er nach einer starken Abendmahlzeit bald erfolgt. Überhaupt soll man des Abends nichts oder nur sehr wenig essen.
9. Ein guter, den Seelenkräften zuträglicher Schlaf fordert, daß wir noch vor Mitternacht in seine Arme eilen; hier umarmt er uns aus aller Kraft.

Ich komme auf die gehörige Dauer des Schlafes. — Stark mit dem Körper arbeitenden Leuten, Personen, die ihren Kopf nicht brauchen, mag man immer zehn Stunden Schlaf einräumen; aber kaum sind acht denen erlaubt, die ihrer Seele nicht entbehren können, die mit dem Verstande arbeiten müssen. Der Tag nimmt diesen wenig an Körperkraft hinweg, sie bedürfen also keines so starken Ersatzes, der nur ihre Nerven schlapp und zum Dienste der Seele minder fähig macht.

Die alten Gelehrten pflegten zu sagen: „Früh zu Bette und früh wieder auf!" Es ist dieß ein goldener Spruch, der nicht oft genug wiederhohlt werden kann. Wer früh aufstehet, und zu den Musen eilt, dem kommen sie mit ausgestreckten Armen entgegen; für den öffnet sich die Quelle der Empfindungen; für den entschleyert sich die Wahrheit, und der Genius der Weisheit harret

sein, um ihn in ihren Tempel einzuführen, und zu ihren Schüler zu weihen. Wer früh aufstehet, der schöpfet Seelengesundheit aus der Natur: seine Empfindungen, seine Gedanken erhalten Lebhaftigkeit; was er unternimmt, worüber er nachdenkt, hat keine Schwierigkeiten für ihn; er bleibt aufgeräumt bey den gehäuftesten Geschäfte den ganzen Tag über, und sie verschwinden alle unter seinen Händen. Der gute Humor, mit welchem er den ganzen Tag begrüßt, verläßt ihn nicht, und macht ihn auch zu einem guten, wohlwollenden, sanften, gegen jedermann gefälligen Menschen.

§. 17.

Üble Folgen eines traumvollen Schlafes für die Seele. — Regeln in Hinsicht auf einen traumlosen, ruhigen Schlaf, angenehme und sanfte Träume.

Je mehr wir träumen, desto schlechter ist der Schlaf. Träumen heißt, sich in einem Mittelzustande zwischen Wachen und Schlafen befinden. Es ruhet zwar der äußere Körper, die Sinnen sind unbeschäftigt; aber um so thätiger ist die innere Organisation, das Nerven oder Fibernsystem im Gehirne; besonders wenn die Träume zu lebhaft, starke

Freude, oder heftige Traurigkeit, Zorn, Wuth u. s. w., zum Gehalte haben. Da verstärkt sich zugleich der Umlauf des Blutes, der Säfte, das Herz wird gereitzt; es ist ein Aufruhr in unserm Innern. Solche Träume schwächen außerordentlich den ganzen Menschen; man fühlet sich Tages darauf an Körper und Seele matt und müde. Solche Träume, wenn sie uns öfter überfallen, sind im Stande selbst den Somnambulism herbey zu ziehen, ein Übel, das nicht bloß an dem Faden des Lebens nagt, sondern auch die Kräfte des Geistes aufzehrt. So kannte ich einen Nachtwandler, der in seinem dreyßigsten Jahre ganz einer Leiche glich, und für die bürgerliche Gesellschaft so viel als todt war. Er war einer von denen, welche wußten, daß sie im Schlafe umher wandelten, und versicherte mich oft, daß er vor diesem Zustande äußerst lebhafte, tumultuirende, ihn überaus entkräftende Träume gehabt habe.

Träume sind also für jeden, dem seine Seele nicht gleichgültig ist, ein wichtiger Gegenstand. Wir müssen darauf sehen, sie, so viel als möglich, zu verringern, und fern von uns zu halten; und wo wir das nicht können, sie wenigstens angenehm, sanft und ruhig zu machen. Zu dieser Absicht will ich

einige Regeln meinen Lesern an die Hand geben.

1. Man suche immer ein mehr dünnes, als dickes zähes Blut, reine und milde Säfte sich zu verschaffen. Man erreicht dieß durch eine zweckmäßig eingerichtete Diät.
2. Man hüthe sich vor jedem starken Reitz der Nerven, und meide daher alle heftigen Gemüthsbewegungen und Leidenschaften, den zu starken Genuß von Gewürzen, erhitzenden Getränken, u. s. f. besonders des Abends.
3. Man esse wenig, hauptsächlich nichts den Magen beschwerendes und unverdauliches, am allerwenigsten Hülsenfrüchte, als Bohnen, Erbsen, Linsen, geräuchertes, gepökeltes Fleisch, Schweinebraten u. dgl. Solche Dinge, des Abends genossen, erzeugen schwere, die Seele drückende Träume.
4. Anhaltendes Nachdenken vor dem Schlafengehen, Lesen bis tief in die Nacht hinein, besonders das Lesen solcher Schriften, welche die Einbildungskraft angreifen und erhitzen, Rückerinnerung an die Begebenheiten des Tages, und Beschäftigung mit Planen und Projecten, sind alles Dinge, welche zu

unruhigen Träumen Gelegenheit geben, und also gemieden werden müssen.

5. Ein Glas frisches Wasser vor dem Schlafe getrunken, dann die Beobachtung der §. 16. angegebenen Regeln, und vollkommene Geistesruhe, sind die sichersten Mittel, um entweder gar nicht, oder wenigstens doch sanft zu träumen.

Siebentes Hauptstück.

Genuß der Morgenstunden, besonders im Frühlinge und Sommer.

§. 18.

Die Art des Genußes. — Auch die Morgen des Herbstes und Winters können Seelenstärkung seyn.

Bey Gelegenheit, wo ich von dem heilsamen Einfluße der Spatziergänge auf die Gesundheit der Seele redete, habe ich über diesen Gegenstand schon manches gesagt; hier also nur das, was dort, §. 15., nicht berührt worden ist.

Die Morgenstunden lassen sich nicht bloß auf Spatziergängen sehr vortheilhaft für die Seele genießen; selbst innerhalb unserer Wohnungen, auf unsern Arbeits- und Studiercabineten und Bibliotheken sind sie für dieselbe starke Quellen von Gesundheit und Erfrischung. Hier lese man die Dichter, hier nähre man die Seele mit den Schönheiten der Poesie, hier denke man an den Freund,

Der, ohne Falschheit, die Critik
Mit Silbertönen redet,
Und bey Tadel, Rath und Lob und Blick
Uns schont, die Seele niemahls quälet.

Hier erinnere man sich an die Geliebte, rede sie in Gedanken an:

Könntest du mir untreu werden,
Mich verlassen, Edle! du!
O, so find' ich hier auf Erden,
Nirgend, Edle, find' ich Ruh';
In den Wäldern kein Vertrauen,
Keine Friedens-Melodie,
Liebe nicht auf grünen Auen,
Und in Mädchenherzen nie.

Hier schwinge man sich zum Schöpfer auf, wie die Lerche des Frühlings sich empor schwingt, und singe ihm ein Loblied, wenn der erste Strahl der aufgehenden Sonne, die nun wieder die verjüngte Natur beleuchtet und wärmt, in unser einsames Gemach

dringt, und uns verkündet, wie schön es draußen in der Natur ist. Eben so danke man ihm, dem Herrn der Natur am Morgen des Herbsttages,

Der, gekrönt mit goldnen Schätzen,
Eilt, den Menschen zu ergetzen.

Da überlasse man sich der Empfindung:

Wie gern mag ich von deinen Höhen
Das matte Thal ersterben sehen!
Wie gern irr' ich im dunkeln Wald,
Den, o Freund, dein Nebel durchwallt!
Dir springt das Wild in dichten Wäldern,
Dir schwillt der Segen auf den Feldern,
Der Wesen wohlgesättigt Chor,
Tönt dir den Lobgesang empor!

Selbst der Morgen eines Wintertages, wo die ganze Natur in melancholisches Gewand gehüllet ist, wo der Wesen jedes seine Reitze und seinen Schmuck abgelegt hat, selbst ein solcher Morgen kann stärkend, kann erhebend für die Seele seyn, indem er Gelegenheit gibt, sie mit den erhabensten Gedanken von der Allmacht des Schöpfers, seiner Größe und Majestät zu füllen.

Es ist unglaublich, welche herrliche Folgen diese Art, die Morgenstunden zu genießen, auf die Kräfte der Seele hat. Man legt dadurch den Grundstein zu einem frohen Tage; man tritt die Geschäfte mit Stärke

und Entschlossenheit an; man ist fröhlich und lebet ein doppeltes Leben.

§. 19.

Empfindungen und Betrachtungen einer gesunden Seele am Morgen.

Die Stunde, in der die Seele des Menschen gesammelt ist, und alle ihre Vermögenheiten sich gleichsam in einem Brennpuncte vereinigen, wo sie im Lichte schwebt, und das Herz von keiner ungestümen Begierde umher getrieben wird, diese Stunde sey feyerlichen, heiligen Betrachtungen geweiht.

Gott der Wahrheit, Urquell des Wissens, Geist der Weisheit, — sey du mit dem Betrachtenden, der sich, gefesselt an die Sinnlichkeit, leicht, sehr leicht in das Dunkel des Irrthums verlieren kann, indem er mit Hastigkeit dem Lichtstrahle der Erkenntniß nachjagt, der ihm aus der Ferne leuchtet.

Ich liebe die Tugend; mein Herz schlägt bey dem Anblick ihrer Schönheit ihr entgegen; ich will sie zu meiner unzertrennlichen Freundinn machen; sie ist das Ziel meiner Wünsche, das höchste Gut, das ich kenne.

Allwissender, du bist Zeuge von der Wahrheit dieser Gesinnungen in mir; Zeuge, daß mein Herz spricht, wie es empfin-

det; aber Zeuge bist du auch, — ach! wie schäme ich mich vor mir selbst! — daß ich nicht immer gemäß diesen Empfindungen handle, Zeuge, daß ich oft, nur zu oft, sorglos und leichtsinnig dahin lebe, Schwachheit und Thorheit über mich triumphiren lasse.

Diesen Widerspruch im Menschen kann ich mir erklären. Die Feinde der Tugend sind zahlreich, mannigfaltig ist ihre List; lockend, an sich ziehend und bindend ihr Äußeres. Sie kommen mit betäubendem Geräusche. Ihre Fahnen blenden das Auge, und das Klirren ihrer Waffen schmeichelt dem Ohre aus Fleisch. Sie, die Tugend hingegen ist schwach in ihrem Gefolge, erscheint still und unbemerkt, ist ohne Anmaßung, ohne Zudringlichkeit; will nur durch sich selbst einnehmen, nur durch sich selbst erobern. Was Wunder! daß sie oft unterliegt, daß sie öfter der Schwachheit, dem Laster weichen muß!

Ich will mich rüsten an diesem Tage gegen die Feinde meiner Tugend, damit ich nicht wehrlos überfallen werde, will streiten und kämpfen, im Vertrauen auf dich, mein Schöpfer, daß du über den Kampf wachest, und wenn ich sinke, deine mächtige Hand ausstreckest, zu heben den Fallenden.

Ich empfinde für die Menschen, meine Brüder, ich liebe sie, ich eile ihnen wohl-

zuthun; aber wie oft verschränket mir die Selbstliebe, wie oft verenget mir der Eigennutz den Weg!

Ich schätze die Gerechtigkeit, verehre die Billigkeit, will sie sichtbar machen in meinen Handlungen; aber die **Habsucht** schreyt, die **Partheylichkeit** lärmt, das Beyspiel ziehet an sich; ich werde schwach — und unterliege.

Die Bescheidenheit ist mir theuer, ich ringe nach ihr; aber der **Stolz** stellet sich mir entgegen; der Eigendünkel hänget sich an meine Rechte, der **Übermuth** an meine Linke, und im Nacken sitzet die **Aufgeblasenheit**, mir in die Ohren raunend, daß ich besser bin, denn andere.

Den großen Werth der Sanftmuth kenne ich, kenne das Himmlische des Vergebens, der Nachsicht, der Duldung; aber mein reitzbares **Temperament** erhöhet kleine Beleidigungen, die mir angethan werden, zur Riesengröße: mein Blut wallt, meine Nerven zittern und beben, ich gerathe in **Zorn**; **Rachgierde** ergreift mich, und — mein Nebenmensch leidet durch mich.

Ich fürchte die **Wollust**; aber sie erscheint mit einnehmender Miene; sie täuscht durch eine gefällige Maske, betriegt durch Scheingründe, sieget durch Liebkosung und Schmeicheley.

Die Sinnlichkeit führet die Vernunft irre, schläfert sie nach und nach ein, unterdrückt, erstickt ihre warnende Stimme. Ihr dienen Eindrücke, die mit Stärke von außen auf den Menschen wirken, und als dunkle Empfindungen zu seiner Seele gelangen. Ihr dienet das Blut; Speisen und Getränke arbeiten für sie. Der Mensch wird gekitzelt, in einen Zustand von Behaglichkeit versetzt, verhält sich leidend, denket nicht, überleget nicht, fühlet nur und empfindet, begehret und genießet; wird träge, nachläßsig in seinem Berufe, vergißt seiner edlern Bestimmung, seiner Pflichten, seiner Tugend.

Herr! Wo ist der Starke unter den Sterblichen, der so vielen mächtigen Feinden aus eigener Kraft Trotz biethen kann! Herr! Was mir an dieser Kraft abgeht, das ersetze du; gib Gesundheit, gib Stärke meiner Seele! Lasse sie im Lichte wandeln, und meine Vernunft wird so wach und rege, als sie jetzt ist, fortan bleiben. Sie werden mir gegenwärtig seyn, meine Pflichten alle, die mich als Menschen, als Unterthan, als Gatte und Vater, als Geschäftsmann verbinden. Deutliche Erkenntniß wird nicht von mir weichen, und in der Dämmerung sinnlicher Wahrnehmungen werde ich nicht irren. Keine Leidenschaft wird sich meiner bemäch-

tigen, und kein böser Trieb in meinem Herzen sich regen.

Achtes Hauptstück.

Genuß einer gesunden reinen frischen Luft.

§. 20.

Merkmahle einer in Ansehung unseres geistigen Antheils gesunden Luft.

Die Luft ist das Element des Menschen, in welchem er, wie der Fisch im Wasser, schwimmt, ohne welches er nicht leben kann, und in welchem er nur schlecht, krank an Leib und Seele lebt, wenn es nicht die gehörige Beschaffenheit hat. — Eine den Verstandskräften angemessene, die Energie der Seele erhaltende, ihre Operationen beförderende Luft zeichnet sich vorzüglich durch Merkmahle oder Eigenschaften aus, und diese sind:

1. Sie muß weder zu feucht noch zu trocken seyn; denn eine zu feuchte Luft erschlappet und spannet die Nerven ab, eine zu trockene dagegen erhöhet zu sehr ihre Reitzbarkeit, macht sie mehr, als sie

sie seyn sollen, empfindlich und am Ende stumpf; schlappe Nerven aber und zu reitzbare sind bekanntlich, sehr schlechte Werkzeuge des Empfindens und Denkens.

2. Sie darf weder zu kalt noch zu warm seyn. Ein zu hoher Grad von Kälte bringt Erstarrung, Rigidität, Steifigkeit hervor, so wie zu übermäßige Wärme Schwäche, Erschlappung, Entkräftung über den ganzen Menschen verbreitet, und beydes macht die Nerven zum Dienst der Seele unbrauchbar.

3. Man muß sie leicht und ohne Beschwerde einathmen können; man darf nicht fühlen, daß sie uns drückt; man muß sich in derselben wohl, heiter und munter befinden; man muß eine Empfindung von Erfrischung haben. Daher

4. Die dephlogistisirte oder Feuerluft derjenige Bestandtheil der Atmosphäre ist, welcher den Geistesverrichtungen insbesondere zuträglich sich erweiset.

5. Sie muß ferner eine oft erneuerte Luft seyn, mithin nicht die Luft einer Gegend, wo wenige oder gar keine Winde wehen, wo es wenig Bäume und Pflanzen gibt, wo böse Ausdünstungen den Dunstkreis anfüllen.

Eine Luft, welche diese Merkmahle nicht hat, ist eine verdorbene, dem Zustande der Seele höchst schädliche Luft. Weiter unten werden wir umständlicher darüber handeln.

§. 21.

Wichtige Bemerkungen über die Stubenluft. — Vorsichten, derselben ihren schädlichen Einfluß auf die Seele zu benehmen.

Die Luft in den Zimmern, welche wir bewohnen, in denen wir arbeiten, wo wir den größern Theil unseres Lebens zubringen, soll nicht weniger, denn die äußere Luft, rein und von allen fremdartigen Theilen befreyet seyn; aber, leider, ist dieses nur ein frommer Wunsch. Wenn auch sonst nichts wäre, was die Stubenluft verunreinigte, so sind wir es selbst, die wir ihre Reinheit benehmen. Die Portion Luft, welche wir einathmen, wenn sie auch die beste Luftart war, geben wir nicht mehr wieder so rein von uns; sie ist schon verdorben, und verdirbt nun auch jene, in welcher wir uns befinden. Dazu kommen noch die mancherley Ausdünstungen verschiedener in unsern Wohnungen befindlichen Körper, der Dampf der Lichter und des Ofens im Winter, der versperrte Zugang der atmosphärischen Luft, und mehrere an-

dere den Luftkreis des Zimmers verunreinigende Ursachen, und wir sind mitten in einem Meere der schädlichsten Einflüße auf Körper und Seele. Man hat Beyspiele, daß Leute, die lange in unreiner, eingesperrter nicht erneuerter Luft lebten, nicht bloß ihre physische Gesundheit dadurch verloren, sondern auch stupid am Verstande geworden sind. Man pflegt im Sprichworte zu sagen: dieser oder jener habe sich zum Narren studiert; ich glaube, die Narrheit sey mehr eine Folge des langen Aufenthalts in übler Luft, als des Studierens Folge zu nennen.

Welche Ursache haben wir also nicht, auf die Reinheit der Luft in unsern Zimmern zu sehen, besonders, wenn es unser Beruf mit sich bringt, mit Seelenarbeiten sich auf Stuben beschäftigen zu müssen!

Diese Reinheit erhält man:

1. Wenn wir in Gegenden wohnen, wo keine Sümpfe, faulende Pfützen, Cloaken, Abtritte in der Nähe, Misthäufen u. s. f. sind.
2. Wenn unsere Wohnzimmer eine Aussicht in's Freye haben, in den höhern Stockwerken des Hauses gelegen sind, und man daran eine gewisse Höhe und hinlängliche Geräumigkeit nicht vermisset.

3. Wenn man in den Zimmern, wo man arbeitet, weder ißt noch schlaft, keine Thiere unterhält, und nichts leidet, was böse Ausdünstungen entwickelt.
4. Wenn man täglich bey reiner Luft Fenster und Thüren öffnet, öfter Essig auf glühenden Ziegelsteinen abdampfen, das Zimmer durchräuchern läßt, und mit Wachholder-Holz ein Flammenfeuer macht.
5. Können wir Zimmer erhalten, die in Gärten oder auf freye mit Bäumen besetzte Plätze eine Aussicht gewähren, so ist dieß eine Wohlthat von großem Werthe für den Geist des Menschen.
6. Die Wärme des Arbeitszimmers muß temperirt seyn; es ist weit besser in einer kühlen als heißen Luft zu athmen. Die Temperatur der Zimmerluft soll daher nie über fünfzehn Grad Reaum. steigen.

Neuntes Hauptstück.

Betrachtung der Naturschönheiten.

§. 22.

Wohlthätige Einwirkung der Naturschönheiten auf Verstand und Herz.

Wohl dem Menschen, der für die Reitze der Natur empfindlich, und ihre Schönheiten zu fühlen im Stande ist! Aus ihnen quillt ihm ein verjüngernder Lebensstrom, und die mit ihnen genährte Seele ist glücklich in dem Bewußtseyn ihres Daseyns.

Der Wasserfall, der dort über Felsen herabstürzt; der Silberbach, der ruhig zwischen seinem Beete dahin fließt, und der muntere Fisch, der unter dem nassen Krystall rudert, und sich am Sonenstrahle labt; der Anblick gesegneter Felder und des Spiels ihrer goldenen Wellen; der Duft, der aus Blumen sich hebt, die, mit Pinsel und Farben der Natur gemahlt, das Aug entzücken; der mannichfaltige Reichthum der Gärten, und die frohen Heerden, die auf fetten Triften irren; die Berge, die sich in Wolken verlieren, und die anmuthigen Hügel, die in fruchtbare Thäler die Aussicht öffnen; die rauchenden Wälder, und das niedrige Ge-

büsch, wo Philomelens süßer Schall ertönt, und symphonisch der Vögel Tausende ihre frohen Gefühle ausdrücken; und dann — das Brüllen des Donners, und des Blitzes Schlangenfeuer, das Brausen des Nordwinds, und das Toben der Fluthen auf stürmischen Seen, die Amphitheater von schroffen Felsen, die mit jedem Augenblicke zu sinken drohen, und dennoch dem Zahne der Zeit trotzen, — dieß alles sind Gegenstände, welche der Seele einen Ton geben, der sie stark und lebhaft wirken macht, die Empfindungen und Gesinnungen in ihr erregen, aus denen sie ein unnennbares Vergnügen und Kraft mit starken Zügen schöpft.

Der **Melancholiker** zerstreuet den düstern Nebel in der schönen Natur, der seinen Geist darnieder drückt.

Der von **Sorgen Niedergebeugte** vergißt seines Zustandes bey dem Anblicke der Wunder der Schöpfung.

Der **Unzufriedene, Mürrische, Mißmuthige**, wird heiter, wenn er unter ihren Schönheiten wandelt.

Sie sind die Feinde der Traurigkeit, die Linderer des Grams.

Sie geben dem Herzen eine Geneigtheit zum Wohlwollen, und erhöhen die allgemeine Liebe in der Brust des Menschen.

Sie schärfen das Gefühl der Gottheit in uns, und haben schon öfter manchen, der sich vom Schöpfer entfernte, und auf dem Wege des Lasters irrte, zurückgeführt.

Sie locken zum Nachdenken, erwecken das Genie, und verbreiten Feuer und Glanz über die Werke des Geistes; bildende Künstler und Dichter, deren Produkte wir bewundern, verdanken ihre Größe nur der Nachahmung der Schönheiten in der Natur.

Ich traue dem Menschen nicht, auf den sie nicht wirken, den sie nicht rühren. Ich mag den zu meinem Freunde nicht, der kaltblütig an ihnen vorübergeht. Die Seelen solcher Menschen sind entweder krank oder roh, und auch Rohheit der Seele ist Krankheit.

§. 23.

Empfindungen einer gesunden Seele beym Sturm in der Natur.

Da er hold lächelte, dein Himmel, o, Herr! da sie freundlich herab blickte, deine Sonne, auf die Wesen alle hiernieder; da eine sanfte, heilige Stille herrschte in der Natur, und der Geschöpfe jedes sich freute seines Seyns, da erhob sich mein Geist zu dir in Anbethung; da zollte dir mein Herz Empfindungen des Dankes; denn meine Ge-

fühle waren die Gefühle deiner sich ergießenden Liebe. Herr, erwecke meinen Geist, daß er auch jetzt in dieser trüben Stunde mit eben dem Frohgefühl sich zu dir emporschwinge! Erwärme mein Herz, daß es auch jetzt aufwalle zu dir, und für die Gegenwart deiner Gottheit sich öffne. Wenn es gleich düster ist am Horizonte, und deine Geschöpfe zu trauern scheinen, der Sturm tobt, und bange dem Menschenherzen wird, o, so bist du ja dennoch nicht weniger der vorsehende, der deine Schöpfung erhaltende Gott! Eben diese für Wesen und Staub unangenehmen Ereignisse in der Natur, sind Mittel, die deine Weisheit zu ihrer Erhaltung wählte. Auf lichten Wolken fährst du majestätisch daher, und verkündigest deine Liebe; eben so glänzet auch im Sturme deine Größe, und leuchtet aus dem Dunkel des Firmaments deine Güte.

Zehntes Hauptstück.

Körperliche Reinlichkeit. Kleidungen. — Ausleerungen des Körpers.

§. 24.

Die Reinlichkeit des Körpers ein Gesundheitsmittel für die Seele. — Vorzügliche Kraft der Seebäder.

Man befrage die Ärzte über das Verhältniß der Reinlichkeit des Körpers gegen die Gesundheit, und sie werden uns erstere nicht genug zur Erhaltung der letzteren empfehlen können. Eben so nahe ist sie auch mit der Gesundheit der Seele verbunden, und dieß ist es, was ich im gegenwärtigen Paragraphe aus einander zu setzen mich bemühen will.

Die körperliche Reinlichkeit hat zur Absicht, die Haut von allem Schmutze frey zu erhalten, wo sich fremdartige Theilchen anhäufen, solche wegzuschaffen, Verstopfungen der Hautgefäße vorzubeugen und sie zu heben, dem Blute und den Säften Lauterkeit und Milde zu geben. Nothwendig müssen hierdurch die Organe des Empfindens und Denkens, die Nerven und das Gehirn, viel gewinnen; sie bleiben beweglich, nehmen die

Eindrücke leicht auf, pflanzen sie gehörig fort, ermüden in ihren Schwingungen und Bebungen nicht so bald, kurz, sie werden in dem besten Zustande für den Dienst der Seele erhalten.

Menschen, welche die Reinlichkeit des Körpers vernachlässigen, haben auch keinen Sinn für das Schöne. So wie ihr Körper schmutzig ist, so schmutzig ist auch ihre Seele; sie denken eingeschränkt und niedrig; ihre Sittlichkeit ist verdächtig. Völker, die im Unrathe leben, geben uns hier einen überzeugenden Beweis, in welchem Zusammenhange körperliche Reinlichkeit und Seelengesundheit mit einander stehen. Und sehen wir auf einzelne Beyspiele hin, so finden wir ebenfalls, daß je größer der Schmutz des Körpers ist, um so verderbter auch das Moralische am Menschen sey. Ich habe einen Knaben von dreyzehn Jahren gekannt, der im Unflathe aufwuchs. Der Unglückliche, — denn das war er wirklich, — verrieth auch nicht einen Funken vom Verstand; es zeigte sich eine Stupidät an ihm, die außerordentlich war. Kinder von fünf Jahren legten weit mehr Seele zu Tage, als dieser dreyzehnjährige Pursche.

Unter allen Reinigungsmitteln, die ich hier als bekannt voraus setzen kann, zeichnet sich besonders der öftere Gebrauch der See-

bäder aus; sie sind vorzüglich in Absicht auf die Seele empfehlungswerth. Durch ihre sanft reitzende und eindringende Kraft beleben sie das ganze Nervensystem, und der mit denselben verbundene Anblick der See macht einen Effect, der eine gänzliche Umstimmung und wohlthätige Exaltation der Empfindlichkeit und des Gemüths hervorbringt. Wo Gelegenheit dazu ist, sollte man nicht säumen, Bäder dieser Art zu errichten.

§. 25.

Die Gesundheit der Seele erhaltende und befördernde Bekleidung des Leibes. — Öfterer Kleiderwechsel.

Auch die Kleidungen sind nicht gleichgültig in Bezug auf die Seele. Kleider, die uns pressen, drücken, in denen der Körper nicht Raum genug hat, welche der unmerklichen Ausdünstung keinen freyen Durchgang gestatten, das, was die Natur als verdorben von sich wirft, zurückhalten, oder Schweis hervorlocken, in denen wir uns erkühlen, u. s. w. solche Kleider darf derjenige nicht tragen, der eine muntere, zu ihren Verrichtungen geschickte Seele haben will. Diese fordert eine nicht zu leichte und nicht zu schwere, mehr dünne als dicke, und öfter abwechslende Bekleidung des Leibes; besonders den

Wechsel der Wäsche, als welche unmittelbar auf dem Körper liegt, mithin am meisten rein gehalten werden muß. Das Anziehen eines frischen Hemds erreget ein sehr angenehmes, stärkendes Gefühl, und viele Kopfarbeiter haben mich versichert, daß sie sich niemahls aufgelegter zur Arbeit fühlen, als nach dem Wechsel ihrer Leibwäsche.

Eine nette, der vernünftigen Mode angemessene Kleidung macht uns zugleich ein eigenes Vergnügen, und es ist unwidersprechlich, daß Vergnügungen die Seele stärken.

§. 26.

Abhängigkeit der Gesundheit der Seele von der Ordnung der natürlichen Ausleerungen des Körpers.

Das Wohlbefinden des Geistes hängt sehr von der richtigen Beobachtung der natürlichen Ausleerungen ab. Ich verstehe hierunter die Ausleerungen des Harns, des Kothes, der sanctorianischen Ausdünstung, u. dgl. Ihre Unterdrückung, Zurückhaltung, Hemmung untergräbt die Gesundheit der Seele eben so sehr, als gefährlich sie jener des Körpers ist. Kein Geschäft, es sey so wichtig als es wolle, soll uns hindern, der Stimme der Natur zu folgen, und uns einer Last zu

befreyen, die wir nicht tragen sollen. Wer nicht täglich, wenigstens nicht alle zweyte Tage seine Leibesöffnung hat, ist entweder schon krank, oder er wird es sehr bald. Von solchen Verstopfungen rühren Hypochondrie, Unlust des Lebens, Unzufriedenheit mit allen, üble Laune, Unaufgelegtheit zu Geschäften, Verdrossenheit, Zornhaftigkeit, Zank- und Streitsucht, schiefes Urtheil, kranke Einbildungskraft und Phantasie, Stumpfheit des Witzes und des Scharfsinns, überhaupt Blödigkeit des Verstandes und zuweilen sogar selbst Wahnsinn und Verrücktheit her. Die im Körper zurück bleibenden Stoffe werden Cruditäten, drücken und reitzen die Gefäße, erhitzen das Blut und die Säfte, wirken durch diese auf die Nerven und das Gehirn, und werden so die ersten Ursachen genannter krankhafter Seelenzustände. Ich habe Zornige gesehen, die es bloß darum waren, weil sie an Leibesverstopfung litten. Ward diese gehoben, so verschwand auch der Zorn. Mir war ein Mann bekannt, der alle Menschen haßte; er war Mysanthrop im eigentlichsten Verstande des Wortes. Einsichtsvolle Ärzte curirten seine Nieren und Harngefäße, er urinirte wieder richtig, und das Übel der Mysanthropie verließ ihn. Ja, man hat sogar Beyspiele, daß öfter und lange unterbro-

chene Ausleerungen des Körpers den Selbstmord hervorgebracht haben.

Man sehe also darauf, täglich sich seiner überflüssig und unnütz gewordenen festen und flüssigen Theile zu entledigen, versäume keine Anmahnung der Natur zu diesen wichtigen Verrichtungen, und erhohle sich Raths bey seinem Arzte, wenn hier eine Unrichtigkeit in der Maschine vorgeht. Man ahme einem **Tycho Brahe** nicht nach, der, um wie er dafür hielt, den Decenz in einer ansehnlichen Gesellschaft nicht zu nahe zu treten, seinen Trieb zu uriniren unterdrückte, und ein Opfer seiner Delicatesse in der Etiquette ward. Man trete nicht in die Fußstapfen jener Dame, die aus Schamhaftigkeit einen ganzen Tag ihre Leibesöffnung zurück hielt, und des Abends von einem fürchterlichen Wahnsinne ergriffen wurde.

Eilftes Hauptstück.

Landleben, Reisen und Vergnügungen der Sinne.

§. 27.

Vortheile des Landlebens für die Seele. — Die beste Art auf dem Lande zu leben.

Wer auf dem Lande lebt, wieget sich in dem Schooße der Natur. Für die Gesundheit seiner Seele bürget ihm hier alles, und alles vereinigt sich, sie zu heilen, wenn sie krank darnieder liegt. Die offene schöne Natur verbannet hier die Sorgen der Städte von uns. Ihre Einfachheit macht auch uns einfach im Denken und Thun. Wir legen die erzwungenen Charactere, die wir zwischen glänzenden Mauern annehmen müssen, auf dem Lande ab, und sind wahr, sind das, was wir seyn sollen. Die feyerliche Stille, die um uns herrscht, bringt auch Stille in unser Gemüth, und der Sturm der Leidenschaft erstummt. Der frohe Vogel in der Luft, und der fröhliche Landmann, der singend die Morgensonne begrüßt, gießen auch Fröhlichkeit in unser Herz, und so heiter wie der Himmel über uns ist, so heiter wird auch unsere Seele. Aus jeder Pflanze steigt stärkender Duft

für sie auf, und das frugale Mahl, das wir hier genießen, hindert den Geist in seiner Thätigkeit nicht.

Doch vergebens würden wir vom Lande diese Wohlthaten erwarten, wenn wir die Lebensart nicht beobachten wollten, die es voraussetzt, wenn es uns mit denselben lohnen soll. Diese Lebensart bestehet in der Befolgung nachstehender Regeln:

1. Man wähle eine schöne, fruchtbare, abwechslende Landgegend zu seinem Aufenthalte, eine Gegend, wo Ebenen und Berge mit einander wechseln, keine faulenden, stehenden Wasser zugegen sind, wo Winde wehen, die von gesunden Orten herkommen, und wo weder eine zu drückende Hitze, noch eine erstarrende Kälte sich einzufinden pflegt.
2. Kummer, Sorgen, verdrießliche Angelegenheiten, erschöpfende Geschäfte, lasse man, so viel als möglich, in den Städten zurück, und erscheine mit offenen Sinnen in der Natur.
3. Man mache täglich Bewegung im Freyen, spatziere auf Wiesen, in Fluren, auf Feldern und Hügeln und Anhöhen, besuche Gärten und Wälder, grabe zuweilen die Erde, pflanze, jäte, und suche es dem Landmann gleich zu thun.

4. Man esse was Natur und Jahrszeit geben, und mache oft einen Erquicktrunk an der frischen Quelle.
5. Man wandle an der Seite eines Freundes, nehme Theil an den Freuden des einfachen Hüttenbewohners.
6. Man lese und studiere die Dichter und mache die Naturwissenschaft zu seiner Freundinn.

§. 28.

Ortsveränderung und Reisen geben eine gesunde Stimmung der Seele. — Wie muß man in dieser Hinsicht reisen?

Ein beständiger Aufenthalt an einen und demselben Orte ist für unsern Geist nicht zuträglich. Wir lernen die Gegenstände, so zu sagen, auswendig kennen; sie wirken nur schwach, und zum Theil gar nicht auf uns. Sie interessiren uns nicht mehr, und das Gute, Seelerhebende und Stärkende, was sie wirklich besitzen, gehet für uns größtentheils verloren. Unsere Empfindungen ermatten, wir verfallen in eine Art von Dumpfheit und Seelenschlaf; denn es ist nichts, was uns durch seine Neuheit wecken und einen neuen Schwung geben könnte. Wir haben Langeweile, werden melancholisch, verdrießlich. Kleinigkeiten beleidigen uns. Kei-

ne große Idee entstehet in uns. Wir leiden Mangel an Würze des Lebens, und sind wirklich krank am Gemüthe.

Ortsveränderung und Reisen sind hier vortreffliche und oft die einzigen Mittel, die erschlappte Seele zu spannen, die Kranke genesen zu machen. Auf Reisen sehen wir andere Gegenden, andere Menschen, andere Sitten und Gebräuche. Alle Gegenstände sind uns neu, reitzen unsere Aufmerksamkeit, lassen uns unserer vorigen Lage vergessen, stimmen uns um, und sind eine unvergleichliche Nahrung für den Geist, der, gemäß seiner Natur, nach Abwechslung und Mannichfaltigkeit der Objecte dürstet. Die mit Reisen verbundene Bewegung zerstreuet die üblen Folgen des sitzenden Lebens, und die immer erneuerte Luft, die wir hier einathmen, reiniget Körper und Seele.

Man wähle gesunde Örter und Gegenden. — Man reise nicht zu geschwind; man verweile da, wo uns die Natur lächelt, wo es physische und moralische Merkwürdigkeiten gibt. Ein treuer, munterer, aufgeklärter, kenntnißreicher Freund auf solchen Reisen ist ein schätzbarer Gefährte.

Man gehe viel zu Fuße, mache aber doch keine zu starken Reisen.

Man reise in den angenehmen Jahrszeiten, im Frühlinge oder Herbste, und nie-

mahls bey der Nacht, nicht bey zu rauher, stürmischer Witterung.

Man lebe auf Reisen äußerst mäßig, und vermeide sorgfältig alle übermäßige Anstrengung und Verschwendung der Kräfte. Um die unmerkliche Ausdünstung nicht zu unterbrechen, die nirgend mehr und eher unterbrochen werden kann, als eben auf Reisen, hüthe man sich vor jedem zu schnellem Übergange aus Hitze und Kälte, und umgekehrt. Man handelt sehr vorsichtig, wenn man ein Hemd von dünnen Flanell auf dem Leibe trägt.

Reinlichkeit ist besonders auf Reisen zu empfehlen.

So eingerichtete Reisen gewähren gewiß die großen Vortheile, deren wir oben erwähnten. Man kommt als ein ganz anderer Mensch zurück, und unsere Heimath gefällt uns wieder.

§. 29.

Doppelter Nutzen der Vergnügungen der Sinne für die Seele. — Ihre Rangordnung.

Die sinnlichen Vergnügungen können in der Diätetik der Seele aus einem doppelten Gesichtspuncte betrachtet werden; einmahl als Sinnesreitze, welche dadurch, daß

sie die Lebenskraft erwecken, erhöhen und stärken, zugleich auch den Geist im Menschen viver und wirksamer machen, und dann als unmittelbare Erquickungsmittel desselben. Interpone tuis interdum gaudia curis ist ein bekannter Rath, der noch immer in der Ausübung bewährt gefunden worden ist.

Unter die Vergnügungen der Sinne zähle ich die Vergnügungen des Gesichts, des Gehörs, des Geruchs, Geschmacks und des Gefühls. Sie haben alle ihren Werth, und sind, gehörig genossen, sehr heilsam für die Seele; doch sind welche darunter, die, an sich betrachtet, Vorzug vor den andern verdienen, indem sie edler und dem vernünftigen Menschen angemessener sind, nähmlich die Vergnügungen des **Gesichts** und des **Gehörs**. Unter die erstern rechne ich: das Anschauen der Schönheiten in der Natur, das Vergnügen, das uns Ordnung, Übereinstimmung, Symmetrie in den Werken der Schöpfung verursachen, das uns der Anblick schöner Gestalten, schöner Formen gewährt, das wir aus den Produkten der bildenden Kunst, welche die Natur nachahmen, als z. B., aus der Zeichen- Mahlerey und Bildhauerkunst, aus der Tanz- und Schauspielkunst, u. s. f. schöpfen.

Man siehet es diesen Vergnügungen an der Stirne an, daß sie sich durch eine ge-

wisse Art Adel auszeichnen, daß nicht so leicht ihr Mißbrauch zu befürchten sey, daß sie auf eine gesunde Seelenstimmung abzwecken. Mit ihnen verschwistert sind die Vergnügungen des Gehörs, die Freuden der Musik, der Sing- und Declamationskunst. — Es sind Vergnügungen, an denen der Weiseste Theil nehmen darf, ja, die er sogar aufsucht, um sich zu stärken. Aug und Ohre sind die Pforten, durch welche schon oft Gesundheit zur kranken Seele eintrat, durch welche immer Kraft und Erquickung für dieses Wesen eintritt, wenn anders an ihrer Schwelle die beyden Wächter — Vernunft und Mäßigkeit stehen.

Den Vergnügungen des Gesichts und Gehörs folgen die des Geruchs, des Geschmacks und des Gefühls.

Gerüche können die Seele stärken, aber es gehört die äußerste Vorsicht dazu, damit sie dieselbe nicht betäuben. Sie dürfen nur selten, und da mit Auswahl der riechenden Körper, und höchst mäßig genossen werden.

Die Vergnügungen des Geschmacks sind verführerisch, sie haben viel thierisches an sich, sie sind nicht viel mehr als bloßer Nervenkitzel, und fordern daher die größte Behuthsamkeit im Genuße, setzen eine weitläuftige Kenntniß der Nahrungsmittel voraus, und heischen, wenn sie der Seele nicht

nachtheilig seyn sollen, die strengste Beobachtung der Regeln der Mäßigkeit.

Die Vergnügungen des Gefühls sind die unschuldigsten, aber ihr Einfluß auf die Seele ist auch nicht von großer Bedeutung.

§. 30.

Wie sollen sinnliche Vergnügungen auf eine der Seele zuträgliche Art genossen werden?

Da jedes sinnliche Vergnügen zugleich Nervenbewegung ist, und die Nerven die delicatesten Theile unseres Körpers sind, auf deren Spannung und Reitzbarkeit alles beruhet, so ergibt sich gleich die erste Regel im Genuße dieser Vergnügungen, daß sie nie von der Art seyn dürfen, welche eine widernatürliche Stimmung der Nerven hervorbringen, das ist, dieselben entweder zu sehr spannen, oder erschlappen, ihre Reitzbarkeit übermäßig verringern oder erhöhen. In beyden diesen Fällen ist Abstumpfung des Organs, ist Schmerz zu gewärtigen. Kein sinnliches Vergnügen darf also im Übermaße genossen, und keines gewählt werden, das mit einer starken Erschütterung verbunden ist, und zu gewaltsame Bewegungen erzeugt. Daher sind alle lärmende, betäubende, berauschende sinnliche Genüße zu verwerfen. Sie verfinstern den

Gesichtskreis der Seele, hindern die Überlegung, und reißen sie mit sich fort. Sinnliche Freuden müssen dem Geiste als Stärkung, als Würze dienen, mithin nur mit großer Auswahl und äußerst mäßig gebraucht werden. 2. Sinnliche Vergnügungen darf man sich nicht eher erlauben, als bis sie die Vernunft geprüft und gebilliget hat. Hat diese das Vergnügen des Genußes würdig gefunden, so trete sie bescheiden zurück, und störe die Sinnlichkeit in der Ausübung ihrer Rechte nicht. Die Vernunft suche und führe uns gleichsam die Braut zu, entferne sich aber, alsbald wir diese umarmen. Das Vergnügen würde aufhören Vergnügen zu seyn, wenn kalte Überlegung und Zergliederung seiner Bestandtheile uns da beschäftigten, wo wir nur fühlen, empfinden, genießen sollen. 3. Der höchste Grad des sinnlichen Vergnügens ist der Anfang des Schmerzes; der weise Mann wird sich also vor diesem Grade hüthen, und sich des Vögelchens erinnern, das zu gierig nach der ausgehangenen Lockspeise war, und sich zuletzt in einer Dohne gefangen sah. Viel Lehre liegt in den Versen des Dichters auf das unvorsichtige Vögelchen:

Ach, du liebes, kleines Thier!
Ach, wie traurig hängst du hier!

Der falsche Reitz der Beeren,
Und ihr lachend Scharlachroth,
Schien dir Freude zu gewähren,
Und die Freude war dein Tod.

Besser, suchtest du für dich,
Noch die Speise kümmerlich!
Bey der Armuth kargen Festen
Droh'n nicht Schlinge, Gift und Stahl;
Doch nicht selten Weh den Gästen
Bey der Wollust Freudenmahl.

Mich verführ' im Ueberfluß
Nie unmäß'ger Genuß!
Gibts zu trinken, gibts zu essen,
Und mir winkt die Schwelgerey,
So will ich es nie vergessen,
Auch die Schlinge hängt dabey.

4. Kein sinnliches Vergnügen darf uns an der Erfüllung irgend einer unserer höhern Pflichten hindern, so wie wir keines für unser höchstes Gut, sondern jedes als Mittel zu unserer Vervollkommnung ansehen müssen. Das Thier ist bloß zum Genuße bestimmt; der edlere Mensch hat höhere Zwecke. 5. Sinnliche Vergnügungen müssen die Gesundheit des Körpers befördern und die Seele stärken. Sie sind verwerflich, wenn ihnen diese Eigenschaften mangeln.

Zwölftes Hauptstück.

Abwechslung in den Gegenständen der Beschäftigung. — Angenehme, von der Willkür abhängende Geschäfte. — Geistescultur.

§. 31.

Übelbefinden der Seele bey einerleyartigen und unangenehmen Geschäften. — Mittel dagegen.

Man bewege den Fuß, die Hand, oder irgend einen andern Theil des Körpers etwas lange auf eine und dieselbe Art, und man wird bald eine Ermüdung, eine Schwäche in diesem Theile fühlen, die uns unfähig macht, die Bewegung weiter fortzusetzen. Man bewege diese Theile eben so lange, aber bald so, bald wieder anders, und man wird lange von Ermüdung und Schwäche nichts wissen; man wird aufgelegt zur Arbeit bleiben. So wenig nun der Körper das Einerley verträgt, so wenig behagt es der Seele. Menschen, die gezwungen sind, oder sich es selbst zum Gesetze machen, ohne Abwechslung zu arbeiten, bereiten sich einen Zustand voll Unlust und Widerwärtigkeit. Das Geschäft wächst ihnen unter den Hän-

den, und ihre Produkte, mit denen sie nicht zu Stande kommen können, verrathen nur zu deutlich, daß sie mit Abneigung und Widerwillen in ihr unvollkommenes Daseyn versetzt worden sind. Es ist eine unbeschreibliche Pein, welche das Einerley in Seelenbeschäftigungen erzeugt; man mühet sich, man strenget sich an, man biethet alle Kräfte auf, und kann dennoch nicht vor sich kommen. Die Ideen stocken, es fällt uns nichts Passendes ein, die Seele kann sich keinen Schwung geben; eine schwere Last scheint sie zu Boden zu drücken. Mit Verdruß legen wir die undankbare Arbeit von uns, sind ermüdet, verwirrt; es ist öde in dem Innersten unseres Geistes. Mit noch größerm Verdruße gehen wir wieder an dieselbe, zwingen uns, sie zu vollenden, und schaudern bey den Gedanken zurück, daß dieselbige Leyer wieder sogleich ertönen wird. Es ist dieß ein quaalenvoller Zustand, der uns das Leben gewaltig verleidet, und die Seele dergestalt abnützt, daß sie am Ende ganz unfähig wird, ihre höhern Kräfte gehörig zu äußern. — Mit dem **Einerley** in Geistesarbeiten sind **erzwungene, unangenehme Geschäfte** sehr nahe in Ansehung ihrer stumpfmachenden Kraft verwandt; beyde sind in dieser Hinsicht Blutsfreunde, und verschwören sich, uns auf die ausgesuchteste Art zu martern,

und zu drücken. Man hat Beobachtungen, daß Leute, die ewig einerley Arbeit verrichten, z. B., Abschreiber, die eine und dieselbe Sache sehr oft copiren müssen, alle Lust zum Leben verlieren, an Körper und Seele verwelken, und für die edlern Freuden des Lebens ganz sinnlos werden. Dieß ist so wahr, daß man selbst schon in den Zeiten des finstern Menschenverstandes das Quälende des Einerleys in der Beschäftigung eingesehen hat. Man erinnere sich der Pädagogen aus dieser Periode, die ihre Eleven damit straften, daß sie sie, z. B., das Einmahleins hundertmahl hersagen, das Vaterunser so oft wiederhohlen, oder eine Stelle aus einem Buche ein Paar hundert Mahl abschreiben ließen. Man wußte gar wohl, wie peinigend diese Strafe sey; aber man wußte nicht, daß man mit derselben die Seele schwächte, und derselben alle Kraft benahm, mithin seines Zweckes, sie thätiger, aufmerksamer und lehrgieriger zu machen, gänzlich verfehlte — Unangenehme, widrige, uns aufgedrungene Geschäfte, Geschäfte, zu denen wir nicht Neigung haben, die uns anekeln, wie sehr entkräften diese den Geist! Man ist wie einer, der sich mitten unter schmerzhaften Eindrücken befindet, dem man von allen Seiten mit unangenehmen Empfindungen zusetzt, und der sich nicht retten kann. Es ist uns, als

würden wir bey den Haaren zur Arbeit gezogen, als hätte man uns an eine Galeere angeschmiedet. Wir arbeiten, aber wie armselig, wie mager, dürftig und mangelhaft fällt unsere Arbeit nicht aus! es ist kein Geist darin; es ist alles unvollendet, Wasser, Kälte und Frost sind die Eigenschaften derselben. Wir sehen dieß, wir fühlen dieß alles, aber es stehet nicht bey uns, die Fehler zu verbessern, das Mangelhafte zu ergänzen; wir haben invita Minerva gearbeitet, und unser Produkt muß nothwendig das Gepräge davon tragen, so wie das Schicksal unseres Geistes ist, — zu verbutten. Ganz anders sind die Arbeiten beschaffen, die con amore vollbracht werden; man findet beym ersten Blicke, den man auf dieselben wirft, daß die ganze Seele mit thätig war, daß der Künstler, daß der Gelehrte, daß der Geschäftsmann, nicht weil sie mußten, weil es ihre Pflicht war, weil sie bezahlt wurden, sondern weil sie wollten, weil sie Vergnügen daran fanden, gearbeitet haben. Solche Arbeiten ermüden uns nicht so leicht; man bringt außerordentliche Werke zu Stande, und hat dennoch Kraft genug übrig. Man setzet die Welt in Erstaunen, und selbst weiß man nicht, daß man sich Mühe gegeben habe. Solche Arbeiten stärken den Geist, und wecken ihn unaufhörlich zur Thätigkeit. — —

Angenehme und abwechslende Beschäftigungen müssen wir daher der Seele geben, wenn es uns darum zu thun ist, daß sie gesund bleibe. Dieß stehet allerdings bey uns; es kommt nur darauf an, daß wir das Vorurtheil ablegen, als hätten wir schon alles gethan, wenn wir unserer Berufspflicht Genüge geleistet haben. Es gibt noch Stunden, in denen wir uns abwechslend und angenehm beschäftigen können. Die Betrachtung der Natur, die Lesung guter Schriften, das Nachdenken über Wahrheiten, die unmittelbar den Menschen interessiren, dieß sind unstreitig starke Quellen, aus denen wir Schadenersatz schöpfen können. Sich dem Einerley gänzlich überlassen, nichts anders thun, als was man thun muß, und dabey die Augen verschließen, um ja nicht zu entdecken, was uns das Bittere dieses Zwanges versüßen könnte, dieß macht freylich übles Blut und eine ungesunde Seele. — Um körperlich gesund zu bleiben, müssen wir uns gegen sehr viele Krankheitsursachen abhärten, denen wir nicht ausweichen können, ohne das Leben selbst aufzugeben. Wir müssen ihre Einwirkung ertragen lernen, und ihnen Trotz biethen können. Eben so verhält sichs in Hinsicht auf die Seele; auch diese muß gegen manchen widrigen Eindruck im bürgerlichen Leben abgehärtet und fühllos gemacht werden. Wir müssen

die Kunst erlernen, zu leiden, ohne dabey unsere Heiterkeit einzubüßen. Wenn uns von der einen Seite etwas Unangenehmes widerfährt, so müssen wir eine andere Seite aufsuchen, wo uns das Vergnügen winkt. Man thue also so viel man kann, um, wo das Einerley herrscht, Abwechslung demselben entgegen zu setzen, und, wo wir dem Zwange, der Nothwendigkeit nachgeben, und uns unangenehmen Verrichtungen unterziehen müssen, angenehme Beschäftigung mit unter aufzufinden. Das beste Mittel ist hier freylich dieses: niemand möchte sich einem Berufe, einem Geschäfte widmen, wozu er nicht Fähigkeit und Neigung in sich fühlt, jeder möchte sich so vielfach geschickt zu machen trachten, wie möglich; denn niemand ist ärger daran, als der Monotechnist, nähmlich derjenige, der nur in einem Fache sich Fertigkeit erworben hat. Man muß in mehrern Fächern bewandert seyn, und man wird eben so wenig über das Einerley, als über unangenehme Geschäfte Ursache zu klagen haben; man wird Schadloshaltung genug finden.

---

§. 32.

Großer Werth der Geistescultur.

Der schöne äußere Bau des Menschen wird noch schöner, und die Vollkommenheit seiner innern Organisation noch vollkommener, wenn zugleich eine schöne, gesunde Seele sein Antheil ist. Diese Seelenschönheit läßt sich aber nur durch Cultur erreichen; ohne sie ist der Mensch nur zur Hälfte Mensch, der zwar die Anlage hat, ganz Mensch zu werden, aber so lange diese Anlage nicht durch Cultur entwickelt ist, sich vom Thiere nur wenig unterscheidet, ja noch ärger daran ist, als dieses, indem er das nicht ist, was er seyn soll. Der cultivirte Mensch tritt mit einer ganz neuen, für die gange übrige Schöpfung verborgenen Welt in Verbindung, nähmlich mit der geistigen. Er lebet das höchst vollkommenste Leben, er genießet alles doppelt, alles auf eine feinere, edlere Art. Er entgehet tausend Ungemächlichkeiten, und kann da lachen und scherzen, wo andere trauern und wehklagen, denen Geistesbildung fehlt. Für ihn springen allenthalben die reichsten Quellen der edelsten, der mannichfaltigsten Vergnügungen, und nur er kann den erhebenden Gedanken nähren, daß er zum Gebiether eines großen Theils der

Schöpfung bestimmt sey. Die Cultur des Geistes erhebt uns über das Sinnliche hinaus, und öffnet uns Aussichten in ein neues Leben, welche uns entzücken, und mit Muth waffnen, die Widerwärtigkeiten hiernieden zu tragen, um dort die Freuden reiner Wahrheit in ihrer ganzen Fülle zu genießen. Der cultivirte Mensch hat nie Langeweile; da, wo alles ruht, findet er die angenehmste Beschäftigung in sich selbst. Seligkeit quillt ihm aus Künsten und Wissenschaften, Seligkeits- und Wonnegenuß aus der Ausübung der Tugend, die, weil er ihre Reitze kennt, seine Busenfreundinn ist. Alle seine Leidenschaften sind gemäßigt; er ist immer vergnügt und heiter, ein heißer Freund, ein angenehmer Gesellschafter, ein treuer Unterthan, und der brauchbarste Geschäftsmann. Sein Leben fließet ihm dahin, wie ein stiller heller Bach, und wenn auch hier und da auf seinem Pfade ein Dorn seinen Fuß verletzt, so achtet er des kleinen Schmerzes nicht; denn Tausende von Blumen blühen ihm zur Seite, die er mit beyden Händen bricht, und sich erquicket an ihrem Balsamdufte. Er ist der Mensch, in dessen Gesellschaft uns wohl wird, den jeder lieben muß, der jedes Herz an sich reißt, dem man so gerne huldigt, er ist —

mit

mit einem Worte — das wahre Ebenbild Gottes.

Dreyzehntes Hauptstück.

Mäßige Anstrengung der Seelenkräfte. — Liebe, Freude und Hoffnung. — Gemüthsruhe. Zufriedenheit mit sich selbst und der Welt.

§. 33.

Nothwendigkeit der übung und Anstrengung der Erkenntnißkräfte, um gesund an der Seele zu bleiben. — üble Folgen der Seelenunthätigkeit.

Thätigkeit liegt in dem Begriffe der Kraft. Kräfte, die nicht wirksam, nicht thätig sind, die nicht geübt werden, erschlappen eben so sehr, als Kräfte, die man überspannet, die übermäßig angestrengt werden. Beydes sind Extreme, die sowohl in der physischen als geistigen Welt vermieden werden müssen. Jede Kraft in uns soll wirken, und zwar so wirken, als es ihre Natur zuläßt. Überschreitet die Wirksamkeit diese Gränzen,

so erfolget Verlust der Kraft; ist sie geringer, als sie seyn soll, so wird sie nicht entwickelt, der Endzweck wird nicht erreicht, um deßwillen sie uns gegeben ward. Diesem unabänderlichen Naturgesetze zufolge, müssen also auch die Seelenkräfte im Menschen, nach Maßgabe ihrer Zulässigkeit, geübet werden, oder die Seele erkranket, d. i., sie wird unfähig, gehörig zu schließen, zu urtheilen, Begriffe zu erneuern, und sie in ein zusammenhängendes Ganze zu verbinden, sie fühlet nichts als Mängel in sich, wird mißvergnügt und unzufrieden mit sich selbst. — Menschen, die ihre Geisteskräfte immer ruhen lassen, verfallen zuletzt in einen Zustand, wo sie sich selbst unerträglich sind. Der ihnen angeborne Trieb zur Seelenthätigkeit fordert Befriedigung, und sie sind ohnmächtig, ihn diese zu geben. Sie wollen denken und können nicht. Die geringste Kopfarbeit kostet sie unendliche Mühe, und gelanget dennoch nie zur Ausführung. Ihre Empfindungen erheben sich niemahls zur Würde der Begriffe; Dunkelheit und Verwirrung herrschen in ihrer Erkenntniß. Sie fassen äußerst langsam, und meistens unrichtig. Es ist ihnen unmöglich, sich deutlich auszudrücken. Sie tappen immer nur im Finstern herum, und Irrthum und Vorurtheile machen sie alle Augenblicke irre. Sie sind keine selbstständige Wesen;

sie werden immer von andern geleitet, und bleiben ewig Kinder, die man am Gängelbande führen muß. — In der That, ein wahrer krankhafter Zustand! Ein mächtiger Aufruf für uns, Übung und Anstrengung unserer Seelenkräfte ja nicht hintan zu setzen; ein dringender Aufruf, uns, jede Empfindung zu zergliedern, zu verdeutlichen, zum Begriffe umzustalten, diese unter einander zu vergleichen, ihre Ähnlichkeiten und Verschiedenheiten aufzuspüren, aus bekannten Begriffen unbekannte zu folgern, Wahrheit vom Irrthum zu unterscheiden, und den Vorrath der eingesammelten Kenntnisse immerdar zu vermehren, und sie auf praktische Fälle anzuwenden. — Ich habe einen Mann gekannt, der sichs zum Gesetze gemacht hatte, täglich eine gewisse Zeit hindurch über eine nützliche Wahrheit nachzudenken. Seine Seele erhielt dadurch eine ungemeine Kraft, und diese Beschäftigung ward ihm am Ende so zum Bedürfniß, daß er sich äußerst übel befand, wenn er sie einmahl unterließ. Ermüdet von seinen Berufsarbeiten, fand er Erhohlung in seinen Meditationen, und um so besser gingen ihm dann jene von statten.

---

§. 34.

Vernünftige Liebe und Seelengesundheit, zwey unzertrennliche Freundinnen.

Eine unter der Leitung einer gebildeten Vernunft stehende Liebe ist Erquickung, Stärkung der Seele im hohen Grade. Da die vernünftige Liebe nur auf einen würdigen Gegenstand fällt, so liegt schon in der lebhaften Vorstellung dieses Gegenstandes und seiner Vollkommenheiten viel Aufweckendes und Stärkendes für die Seele. Wir wollen dem geliebten Gegenstande gefallen, wir ringen nach seinem Beyfalle; wir bestreben uns, so vollkommen, so liebenswürdig wie er zu seyn, uns immer neue Vorzüge zu verschaffen, und in dem Besitz von Eigenschaften zu setzen, die uns ihm theuer und werth machen, und veredlen uns auf diese Art immer mehr, werden immer gesunder an der Seele. Die vernünftige Liebe heitert unsern Geist auf, zeigt uns die Welt von ihrer schönsten Seite, läßt uns allenthalben nur Rosen erblicken, spornt uns zur Geschäftigkeit, erwecket große Ideen, Plane und Entwürfe in uns, macht uns unternehmend und ausführend; — alle Zustände, die schlechterdings nur bey einer gesunden, höchst gesunden Seele Statt finden.

Die vernünftige Liebe macht uns theilnehmend an dem Schicksale unserer Nebenmenschen, gefühlvoll für ihre Leiden und Freuden, und geneigt, Gutes dem zu thun, der dessen bedarf. — Die vernünftige Liebe hält uns von Ausschweifungen und Thorheiten ab; sie ist eine Feindinn des Lasters, und eine Schutzwehre der Tugend. Sie schärfet den Sinn für das Gute und Schöne in uns, und erweckt Menschenfreundschaft in unserm Busen. — Eine solche Liebe fordert den Jüngling zu herrlichen, großen, schönen, edlen Thaten auf. Sie wird eine Wohlthäterinn des Mannes, indem sie ihn mit Gesammtkraft für seine Gattinn, für seine Kinder wirken läßt, und ihm einen Genuß von paradisischen Vergnügungen bereitet.

§. 35.

Mäßiger Freudengenuß, wahrer Seelenbalsam. — Die Natur ist voll Freuden für den Menschen.

Unschätzbar ist das Geschenk des Himmels, die Freude. Mäßig genossen, ist sie eine der größten, der wirksamsten Lebenspanaceen, und wirket außerordentlich stärkend auf die Seele. Der freudige Mensch ist der thätigste; für ihn sind keine Schwierigkeiten,

keine Hindernisse vorhanden. Mit Muth und Entschlossenheit gehet er die Bahn des Lebens fort, und achtet keiner Beschwerde. Er ist kühn und unerschrocken. Die wichtigsten, die verwickeltsten, die weitaussehendsten Geschäfte, sind ihm die willkommensten; er gehet lachend daran, und endet sie mit Lachen. In seiner Seele ist ewiger Frühling, sanfte Ruhe, feyerliche Stille; und wenn ja auch eine trübe Wolke bisweilen am Horizonte seines Geistes erscheint, und ihn zu verfinstern droht, so ist seine freudige Stimmung da, die ungesäumt diese Wolke zerstreuet, und die Sonne wieder leuchten läßt. — Der freudige Mensch kennt keinen Mißmuth, keinen anhaltenden Unwillen; der Verdruß fliehet vor ihm, und die Tugend braucht ihm nur zu winken, und er eilet in ihre Arme. — Es ist ein elendes Vorurtheil, dem zu Folge viele dafür halten, daß immer ganz außerordentliche, ganz ungewöhnliche Veranlassungen und überraschende, unerwartete Glücksereignisse dazu gehören, Freude zu erwecken. Die Natur ist an Freuden überaus reich; wo wir hinblicken, strömet ein Strom derselben dem Menschen zu. Er schlage an den Felsen, wie Moses mit dem Stabe, und Freude quillt hervor. Selbst in unserem Inneren ist ein großer Schatz von Freuden angelegt, nähmlich das Bewußt-

seyn, unsere Pflicht erfüllt zu haben, das Gefühl unserer Kräfte und Vollkommenheiten; die Erwartung einer seligen Zukunft; der Genuß der Freundschaft, das Anschauen der Wahrheit. Und dann die Freuden des häuslichen Lebens, die Freuden, die uns Künste und Wissenschaften gewähren, — o, wie zahlreich sind diese nicht! Ihre Summe heißt Unendlichkeit! —

§. 36.

Das Erquickende der Hoffnung für den Geist des Menschen.

Und was soll ich zu deinem Lobe sagen, traute Freundinn des Menschen — Hoffnung? Wo wäre der Mensch, wenn du ihn verließest! Er würde unter dem Drucke der Leiden erliegen, im Drangsal verschmachten, im Unglücke verzweifeln. Du hältst ihn aufrecht, wenn einstens des Ungemachs Fülle, aufrecht, wenn ihn der Stolze, der boshafte Mächtige in den Staub treten will, die Cabale seine Plane zerrüttet, sich die Chicane an ihm reibt, und seine Verdienste verkannt werden. Du weckest seinen Geist zu großen Unternehmungen, lässest ihn Gefahren überwinden, und nützlich sich selbst, nützlich dem Menschengeschlechte werden. Du füllest seine

Seele mit neuem Muthe, und öffnest ihm neue Bahnen. Wenn ihn Krankheit darniederwirft, so vereinigst du dich mit Arzt und Arzney, und er geneset oft, bloß weil er dich in der Ferne erblickt. Und geneset er auch nicht, o, so stärkest du ihn damit, daß du ihn durch die Nacht des Grabes hindurch in die Gefilde der Unsterblichkeit sehen lässest, und in ihm den trostvollen Gedanken lebendig machst, daß er ewig fortdauere, ewig glückselig seyn werde. — Wer hoffen kann, ist stets heiter, fröhlich, er ist glücklich. Die Hoffnung bindet ihn an's Leben, und träufelt Honig in den Becher der Genüße.

§. 37.

Grundregeln der Kunst, Seelenruhe und Zufriedenheit zu erlangen.

Vergebens würden wir die Vorschriften der Seelendiätetik ausüben, wenn wir nicht zugleich unser Augenmerk dahin richteten, Ruhe und Zufriedenheit in unsere Seele zu bringen. Dieses Geschäft müssen wir uns um so angelegener seyn lassen, je mehr sich alles in uns und um uns her vereinigt, diese beyden Hauptbestandtheile einer gesunden Seele von uns zu reißen. Es ist dieß meine eigene Kunst, die ohne Studium und Aus-

Übung nicht erlangt werden kann. Ich kann hier nur die Grundregeln derselben anführen.

1. Man sammle so viel praktische Kenntnisse als möglich, verfeinere seinen Sinn für das Wahre, Gute und Schöne, und mache sich mit den Reitzen der Tugend bekannt, wache über die Neigungen des Herzens, und arbeite unabläßsig an der Besserung des Willens.
2. Hauptsächlich suche man Meister seiner Leidenschaften zu werden, und ihnen alle Herrschaft über die Seele zu benehmen.
3. Man halte streng auf die Erfüllung seiner Pflichten, und lasse keinen Tag vorbey gehen, ohne ihn nicht mit einer guten That bezeichnet zu haben.
4. Man stärke sich im Glauben und Vertrauen an die Vorsehung, und verehre die Religion mehr durch Thaten, als Worte.
5. Man strebe darnach, von allem richtige Begriffe sich eigen zu machen, alles aus dem rechten Gesichtspuncte zu beurtheilen, und so wenig als möglich von den Meinungen der Menschen abzuhängen.

6. Man lebe nicht bloß für die Welt; man betrachte sie als ein Mittel zu höherm Zwecke.

Vierzehntes Hauptstück.

Umgang mit geistreichen, gesitteten Menschen. Muntere Gesellschaft. — Häusliche Freuden. — Freundschaft. — Seelenreinheit und Tugendgefühl. — Religion.

§. 38.

Wie wirken geistreiche, gesittete, muntere Gesellschaften auf die Seele?

Man thut sehr viel für die Gesundheit der Seele, wenn geistreiche, gesittete, muntere Menschen unsere Gesellschafter sind. Unvermerkt fließt das Gute und Schöne, was an ihnen ist, auf uns hinüber. Wir ahmen ihnen nach, bilden in ihrem Umgange unsern Geist, nehmen ihre Sitten an, lachen und scherzen mit ihnen, und geben uns, ohne daß wir es selbst wissen, eine harmonische Stimmung. Ihre Ideen wecken die unsrigen; ihre witzigen, scharfsinnigen Gedanken machen

auch uns witzig und scharfsinnig. Die schlummernden Kräfte in uns erwachen, wirken und exaltiren unsere Seele. Wir fühlen unsere Selbstständigkeit, und finden Wohlgefallen daran. Der Vorrath unserer Kenntnisse öffnet sich, wir schöpfen daraus und vermehren ihn, berichtigen das falsche in Begriffen, erweitern sie, und verschaffen ihnen immer mehr Deutlichkeit und Bestimmtheit. — **Muntere Gesellschaften** insbesondere zerstreuen Kummer und Sorgen, verbannen den Unmuth und üble Laune, heilen von der Hypochondrie, zünden ein helles Licht im Gemüthe an, machen uns des Verdrußes, der Leiden, der Kränkungen vergessen, fachen das Feuer der Menschenliebe an, erregen sympathetische Gefühle in uns, versöhnen uns mit der Menschheit, und geben uns Muth und Stärke, uns durch das Gewühle des Lebens hindurch zu arbeiten. Aufgeklärte, gesittete und muntere Gesellschaften verläßt man mit einem ganz besondern Gefühle von Behaglichkeit; es ist uns über die Maßen wohl; wir sind restaurirt am Geiste, und treten mit Freuden wieder in den Zirkel des geschäftigen Lebens.

---

§. 39.

Die Freuden des Hausvaters, des Gatten, und Vaterfreuden, starke Quellen von Seelengesundheit.

Ich kenne keine größern und für die Seele heilsamern Freuden, als jene des häuslichen Lebens, die Familien-Freuden, die Wonnengenüße des Hausvaters, der ehelichen Zärtlichkeit, die Freuden, die uns gute Kinder gewähren. Es sind sanfte, stille Freuden, aber um so anhaltender, stärkender, erquickender für den Geist. Jeder Blick, den wir auf die Unsrigen hinwerfen, die durch uns glücklich und froh ihres Lebens sind, die uns lieben und schätzen, die nach unserm Wohlwollen, nach unserm Rathe, nach unserer Mittheilung und Unterhaltung sich sehnen, jedes dieser Blicke sage ich verschafft uns einen unnennbaren Genuß von Seligkeit, die durch unser ganzes Wesen strömt, und uns wohlthätig erwärmt. Wie mächtig hebet sich da der Gedanke in unserer Seele, zum Besten dieser Lieben fortan zu wirken, ihnen alles zu seyn, um in ihren Mienen den Dank dafür zu lesen! Gewiß, wer fähig ist, die Freunden des Hausvaters, des Familienhauptes zu fühlen, der wird auf jeden andern noch so rauschenden und glänzenden Freudengenuß der großen Welt gerne Verzicht

thun; der wird, der kann nicht seiner Pflichten in diesem Verhältnisse vergessen; der wird sich glücklich preisen, mitten unter den Seinen zu seyn, und an ihren Vergnügungen, Gesprächen und Herzensergießungen den innigsten, wärmstern Antheil nehmen. — **Die Freuden einer glücklichen Ehe**, o, was kommt diesen gleich! Hier wird unser Gemüth in jenen glücklichen Mittelton versetzt, der allen unsern physischen und moralischen Kräften so günstig ist; in den Ton, der sowohl die überspannten und schwärmerischen Hoffnungen und Plane, als die eben so übertriebenen Besorgnisse mäßigt, und in ihre gehörigen Schranken zurück weist. Und dann die **Vaterfreuden**! — Wer kann euch mahlen, sanfte, gute Freundinnen des Menschen? Überschwenglich glücklich der, der Sinn für euch hat! Aus dem Anblicke des Kindes quillt neues großes Leben dem Vater; er siehet ein Geschöpf vor sich, dem er das Daseyn gegeben, und das sich dieses Daseyns freut. Er siehet, wie sich die junge Seele entwickelt, und mit jedem Tage zur größeren Vollkommenheit reift, und Hoffnungen, Aussichten entstehen in ihm, die seinen Geist erhöhen. Er ergetzet sich an den Mienen der Unschuld, an den Spielen der unverdorbenen Natur. — Bey solchen Freuden muß schlechterdings unserer Seele Wohlseyn ge-

gründet werden; sie muß schlechterdings Gesundheit mit starken Zügen aus dieser Quelle trinken.

§. 40.

Die Macht der Freundschaft über die Seele. — Ist ein specifisches Mittel zur Gesundheit derselben.

Wer an dem Busen des Freundes ruht, dem lächelt die Gesundheit der Seele. Wann innerer Gram mich quält, und das Ungeheuer **Kummer** genannt mich umgrinzt, wann Unglück sich mir naht, und Traurigkeit sich in meiner Brust niederläßt; wann ich Trostes bedürftig in Klagen ausbreche, und mir es am treuen Rathe gebricht; wann ich, des Lebens satt und müde, nach neuen Freuden dürste, und doch alles um mich her seiner Reitze beraubt mich anekelt, o, dann eile ich in die Arme des Freundes, und Gram und Kummer verschwinden, seine schreckende Larve leget das Unglück ab, und Frohsinn tritt an die Stelle trauriger Gefühle; Rath und Trost und Lebenslust spendet mir des Freundes Hand, gießet Gesundheit in das Innere meines Geistes, und machet ihn leben im süßen Selbstbewußtseyn. — Öde ist des Daseyns Pfad, wann uns kein Freund begleitet. Die Güter der Erde verlieren ih-

ren Werth; denn wir haben niemand, dem wir zurufen können: „Sieh, dieser Theil gehört mir davon, genieße ihn mit mir!" Der Mensch ohne Freund ist wie ein einzeln stehender Baum im weiten freyen Felde. Er scheint verlassen zu seyn, und kein ihm ähnliches Wesen neben sich zu haben, an das er sich ketten könnte. Traurig stehet er da, und blickt wehmüthig in die Schöpfung nach einen Bruder hin. — Wer für Freundschaft nicht gestimmt, dem sie nicht Bedürfniß ist, den bedaure ich, seine Seele ist krank! Er ist für die edelsten Gefühle stumpf; ihm mangelt die herrlichste, die kostbarste Würze des Lebens. Er ist der Liebe unfähig, Empfindungen des Wohlwollens sind fremd seinem Herzen, nur rohe, thierische, grobe Begierden entwickeln sich in seiner Brust, und verfinstern seinen Geist. — Ohne Freund klärt sich unser Verstand nicht auf, der Seele fehlt ein Feuer, das zugleich leuchtet, erwärmet und belebet. Es ist eine schauerliche Kluft in ihr, bey deren Anblicke ihr bange wird. — Der Trieb zur Freundschaft ist dem gesunden Menschen angeboren, und wirket mächtig in ihm, so sehr, daß, wenn er nicht wieder Menschen zu Freunden haben, sogar Thiere, ja leblose Dinge selbst in seine Freundschaft aufnimmt, wie wir dergleichen Beyspiele an vielen Unglücklichen haben, die auf

wüste unbewohnte Inseln verschlagen wurden. Eine Blume, ein Baum, ein Insekt, waren die Freunde derselben; sie klagten ihnen ihre Noth, und machten sie zu Zeugen ihrer wenigen Freuden.

§. 41.

Ohne Religion ist Seelengesundheit ein Unding.

Die Lehre, welche allgemeine Menschenliebe in unserm Herzen entzündet, Recht und Billigkeit uns kennen lehrt, uns die Pflichten des Bürgers und des Menschen in den verwickeltsten seiner Verhältnisse bestimmt, die sichersten Mittel und Wege zu ihrer Befolgung deutlich zeigt, und den Geist der Eintracht und des Friedens unter uns zu erhalten sich bestrebt, Trost in das Herz des Leidenden gießt, und die sinkende Seele mit neuer Kraft belebt, uns zur Tugend und Wahrheit führt, den Schatten des Lasters und der boshaften Lüge selbst nicht duldet, die uns gesittet, glücklich macht, und zu dem Grade von Veredlung erhebt, dessen unsere Natur fähig ist; die uns Sicherheit des Lebens und des Eigenthums verschafft, mit Sanftheit des Gefühls und mit Theilnehmung an dem Schicksale des Bruders uns lohnt; uns Kraft und Strärke in Gefahren, Muth zu edlen Unternehmungen gibt, und die

Lei-

Leidenschaften in ihren Schranken hält, sich gegen jede böse Neigung stemmt, und nur Größe und Vollkommenheit im Menschen beabsichtet, ihn zur Gleichwerdung mit seinem Schöpfer anführt, und sein Leben ihm noch jenseits des Grabes versichert, die süßesten Erwartungen in seinem Busen erregt, und ihm die größeste Bürgschaft für deren Erfüllung leistet, o, eine solche Lehre ist unstreitig eine wesentliche Bedingung einer gesunden Seele! Und diese Lehre ist — die Religion, die Lehre von der Erkenntniß des Schöpfers und von den Pflichten und der Bestimmung des Geschöpfes! — Wo sie mangelt, mangelt auch vollkommene Seelengesundheit. Wer sie von sich stößt, winket der Verwilderung, rufet der Verderbniß, zieht die Verzweiflung herbey.

§. 42.

Seelenreinheit und Tugendgefühl, die höchste Stufe der Seelengesundheit.

Es liegt sehr viel in dem Ausdrucke, — eine reine Seele. Ich will es versuchen, das Bild einer reinen Seele zu entwerfen. Die Empfindungen, die sie aufnimmt, sind Empfindungen des Guten und Schönen, des Stillen und Sanften. Sie kennt kein Arges; Falschheit und Verstellung wohnen fern von

ihr. Sie glühet für Wahrheit, und fühlet nur für die Tugend. Sie ist voll wirksamer, thätiger Liebe, und kennet die Leidenschaften Zorn, Neid, Geitz, Mißgunst, Schadenfreude und Rache nicht. Beleidigungen weiß sie großmüthig zu vergeben, und entwaffnet bloß durch Tugend ihre Feinde. Sie grollet dem Menschen niemahls, wohl aber der Thorheit und dem Laster; doch ist ihr Groll nicht Verfolgung, nicht Gewalt; sie bestrebet sich, durch liebenswürdige Eigenschaften Herzen für sich zu gewinnen, und mit Güte und Sanftmuth dieselben auf die rechte Bahn zu führen. Sie ist fest überzeugt, daß man weiter nichts thun kann, als unsern Mitbrüdern die Wahrheit vorstellig und angenehm machen, die Tugend ihnen in ihrer wahren Gestalt zeigen; und wenn es den Bedaurungswürdigen an Empfänglichkeit, am Organ dafür gebricht, so weiß sie, daß sie bescheiden zurücktreten muß, und beweint im Stillen das traurige Loos derselben. Sie will nichts, als was wahr und gut ist; ihr Wille gleicht einer Spiegelfläche, die auch nicht ein Fleckchen entstellt. Sie ist immerdar heiter in sich selbst, zufrieden in ihren eigenen Ich, zufrieden mit Menschen und Welt, die um sie sind. Ihnen gefällig zu werden, bestrebet sie sich, ohne deßwegen ihren Glanz zu verdunkeln. Das Gute übt sie, weil es gut ist,

nicht, weil sie auf Belohnung, auf Ehre, auf Ruhm und Ansehen rechnet. Ihr größter einziger Ruhm, nach welchem sie leidenschaftlich ringt, ist, durch ein nachahmungswürdiges Beyspiel zu wirken, und in ihren eigenen Bewußtseyn die Bestätigung zu finden, daß sie ihrer Pflicht genug gethan habe. — Die reine Seele ist der höchste Adel des Menschen, ist seine vollkommenste Gesundheit, die erhabenste Stufe, auf welcher er stehen kann. Der Mensch mit einer reinen Seele ist an dem Ziele seiner Vollendung, an dem Ziele seiner Ausbildung, folglich auch der glücklichste, der seligste, der Liebling seines Schöpfers. Seine innere Glückseligkeit störet nichts; er hat sich in den Zustand einer vollkommenen Immunität versetzt, bleibt unversehrt, wenn ihn auch alles verläßt, was äußeres Glück genannt wird; er allein kann sagen:

Etsi fractus illabatur orbis,
Inpavidum ferient ruinæ.

„Fällt der Himmel, er kann Weise decken, aber nicht erschrecken."

Zweyter Abschnitt.

Dinge, welche der Gesundheit der Seele nachtheilig sind.

Fünfzehntes Hauptstück.

Vernachlässigte Gesundheitspflege des Körpers überhaupt. — Schwächung des Magens und der Verdauungswerkzeuge. — Schwächung des gesammten Nervensystems.

§. 43.

Herrschende Vernachlässigungsarten der körperlichen Gesundheit, und Vergehungen gegen dieselbe.

Es ist wirklich zum Erstaunen, wie wir so nachlässig in Ansehung unserer physischen Gesundheit seyn können! Wir sind in allen vorsichtig, bestreben uns allenthalben mit Klugheit zu Werke zu gehen, nur was der Punct, die Erhaltung unseres gesunden Zustandes

betrifft, da beobachten wir entweder ganz verkehrte, ganz falsche Maßregeln, oder, was noch häufiger geschieht, wir leben ohne alle Rücksicht hierauf zu nehmen dahin, und kümmern uns nicht darum, ob nicht Dinge auf uns wirken, welche die Gesundheit zerrütten. Ich will hier die wichtigsten und hauptsächlich solche Vernachlässigungen der körperlichen Gesundheitspflege, und Vergehungen gegen dieselbe rügen, bey denen weiter nichts nöthig ist, als sie zu vermeiden, und das Gegentheil davon zu thun, solche, die zugleich durch ihren schädlichen Einfluß auf den Körper, sich noch insbesondere feindselig gegen die Seele erweisen. Es gehören hierher:

1. Ein noch immer viel zu warmes, die Kräfte des Körpers aufzehrendes, die Nerven erschlappendes Verhalten. So sind unsere Wohnzimmer, unsere Arbeits- und Geschäftsstuben immer noch zu heiß. Die heißen Suppen und andere heißen Getränke sind immer noch zu sehr in der Mode. Kleidungen, welche Schweis hervorlocken, und Betten, die dasselbe thun, finden noch immer zu viele Liebhaber.
2. Hintansetzung des Gebrauchs des frischen kalten Wassers. Wenige können es noch über sich bringen, frisch geschöpf-

tes Wasser zur Reinigung ihres Körpers anzuwenden; es muß überstanden, es darf beyleibe nicht zu kalt seyn, ja bey vielen muß es sogar warm gemacht werden.

3. Furcht vor der kühlen, etwas rauhen Luft. So sehr alle Promenaden in warmen stillen Tagen von Menschen wimmeln, so leer und verlassen sind sie, wenn nur ein kühles Lüftchen weht. Man flieht sie bey ungünstiger Witterung wie die Pest, und kann es nicht vertragen, wenn uns ein unsanfter Wind anbläst.

4. Vernachlässigtes Waschen, Baden, Reiben des ganzen Körpers mit kaltem Wasser. Es ist wahr, man wäscht sich alle Tage, aber man wäscht nur das Gesicht und die Hände, zuweilen die Füße; dem übrigen Körper widerfährt diese Ehre selten, da man sie ihm doch täglich erweisen sollte.

5. Mangel an körperlicher Bewegung. Wir sitzen alles noch zu viel; kaum sind unsere Geschäfte abgethan, so eilen wir in Gesellschaft und sitzen wieder. Je reicher, je vornehmer man ist, desto mehr sitzet man; man sitzet beym Frühstücke, sitzet in der Kutsche, sitzet bey Tische, verdauet sitzend auf dem Sopha, bringt sitzend den Abend zu, und mich

wunderts, daß man nicht sogar im Schla-
fe sitzt.

6. Zu sehr zusammen gesetzte, zu sehr ge-
künstelte Speisen. — Alle glänzende
Tafeln haben noch immer dieses Übel
an sich, und werden es so lange beybe-
halten, so lange die Kochkunst nicht auf
vernünftige Grundsätze zurückgeführt,
und man nicht wissenschaftlich unterrich-
tete Köche und Köchinnen haben wird.
Es ist wirklich sonderbar, daß man die-
sen so wichtigen, so unmittelbar auf
Gesundheit und Leben einfließenden
Theil des menschlichen Wissens nicht,
gleich andern Künsten und Wissenschaf-
ten, zu vervollkommnen sucht! Billig
sollte kein Kochbuch erscheinen, daß nicht
bevor auf das genaueste von Ärzten ge-
prüft, untersucht, und als unschädlich
anerkannt worden ist. Überhaupt soll-
ten Köche und Köchinnen ihre elende
Empirie nie drucken lassen. Ärzte und
Naturforscher sollten uns Einleitungen
in die Kochkunst liefern; sie werden sich
großes Verdienst um die Menschheit er-
werben! Köche und Köchinnen sollten
aus diesen Einleitungen lernen, dar-
aus geprüft werden, und nur erst dann
befugt seyn, ihr Wissen auf den mensch-
lichen Magen anzuwenden.

7. Leidenschaften. Wir sprechen außerordentlich viel von Selbstkraft, und sind doch so schwach, daß wir Affecten und Leidenschaften nicht widerstehen können. Zorn, Rache, Neid, Mißgunst, Wollust, Ehrbegierde, Ruhmsucht, beherrschen uns, troß aller Aufklärung, noch immer, und wir haben gar nicht Acht darauf, wie sehr darunter unser Körper, unser Geist leiden.

8. Zu vieles Essen und Trinken. — Es wäre in der That schon einmahl Zeit, daß wir das Vorurtheil ablegten, man müsse bis zur vollkommenen Sättigung essen und trinken, man müsse so lange zu greifen, bis man alle Lust, alle Neigung dazu verliert! — So lange wir noch mit dem Gefühle eines vollen Magens von unsern Tafeln aufstehen, und schwerfällig zum Kaffehtische hinwanken, oder nach andern geistigen Getränken uns sehnen, um dadurch die Verdauung zu befördern, so lange halte ich nicht viel auf die Festigkeit unserer Gesundheit sowohl des Körpers, als der Seele.

§. 44.

Minder bekannte den Magen und die Verdauungskräfte schwächende Ursachen.

Im ersten Abschnitte habe ich §. 7. die Mittel angegeben, wie man sich in dem Besitze eines guten Magens erhalten könne. Der Zusammenhang, in welchem dieses Eingeweide mit der Seele stehet, macht es mir zur Pflicht, meine Leser nun auch insbesondere mit der Schwächung desselben bekannt zu machen, und ihnen vorzüglich solche Feinde des Magens und der Verdauungskräfte aufzuführen, die man gewöhnlich nicht dafür hält, sich also auch vor denselben nicht sicher stellt. Sie heißen:

1. Vieles Essen bey geringer, oder gar keiner Körperarbeit. — Nur der ist zu starken Portionen privilegirt, der seine Körperkräfte anstrengen, und im Schweiße seines Angesichtes sein Brot erwerben muß.
2. Mit Unlust, mit Widerwillen genossene Nahrungsmittel. — Was uns gedeihen soll muß mit Begierde, mit Vergnügen aufgenommen werden, oder es taugt der Nahrungssaft nicht, der daher entsteht.
3. Freudenleere, melancholische, düstere Mahlzeiten. — Im gewissen Verstan-

de muß auch die Seele mit essen, wenn sich der Magen nicht an ihr rächen soll.

4. Anstrengung des Geistes bey Tische. — Hier ist nur der Magen Monarch; ihm müssen alle Kräfte im Menschen dienen, wenn seine Regierung gute Folgen haben soll.

5. Leidenschaftliche Zustände. — Wer im Zorn, Verdruß, in heftiger Freude oder Betrübniß seinen Magen füllt, wer im Zustande der Furcht, der Angst ißt oder trinkt, dem bekommt es nicht; er erstickt die Kräfte seiner Seele.

6. Unordnung im Essen. — Essen zur Unzeit. — Es kommt sehr viel darauf an, zu welcher Zeit des Tages man ißt. Die beste Zeit ist unstreitig, wie ich schon gesagt habe, die Mitte des Tages, und diejenigen thun sehr wohl daran, welche diese Periode dem Magen widmen, und wer einmahl darauf gewöhnt ist, würde den Magen schwächen, wenn er von dieser Gewohnheit abginge, oder wohl gar täglich zu andern Stunden äße, oder bald diese, bald jene, bald fließige, bald feste Nahrungsmittel zu sich nehmen wollte. Bey Geschäftsmännern und Gelehrten ist dieses ein gewöhnlicher Feh-

ler, den sie aber leider, nur erst dann einsehen, wann ihre Verdauungskräfte schon geschwächt, und sie mit hunderterley Beschwerden zu kämpfen haben, die ihnen vorzüglich in Geistesarbeiten sehr beschwerlich sind.

7. Gleichzeitiger Genuß von Speisen, deren Naturen einander entgegen gesetzt sind; z. B. süße und saure, milde und scharfe, kühlende und erhitzende Speisen. Man kann behaupten, daß solche Nahrungsmittel, deren jedes für sich ganz unschädlich seyn mag, zu gleicher Zeit genossen, oder mit einander ungeschickt gemischt, einen förmlichen Krieg im Magen erzeugen, und so denselben auf eine empfindliche Art schwächen.

§. 45.

Ursachen, welche hauptsächlich das Nervensystem schwächen, und demselben die Brauchbarkeit zum Dienste der Seele benehmen.

Wenn unsere Nerven Stahlfedern wären, würde es mich nicht wundern, daß man sie so unbarmherzig, so ganz ohne alle Rücksicht auf ihre wichtige Bestimmung, behandelt. Man stürmt von allen Seiten auf sie ein; jetzt spannet man sie auf den höchsten Grad, und in wenigen Augenblicken erschlap-

pet man sie wieder so sehr, daß sie weit unter ihre natürliche Stimmung herabsinken. Man reitzet sie unaufhörlich, und legt es ganz darauf an, sie zum Dienste der Seele unbrauchbar zu machen. — Unter den die Nerven schwächenden Ursachen zeichnen sich vornehmlich folgende aus:

1. Öfter wiederhohlte heftige physische und moralische Erschütterungen, als Stöße, Verwundungen, fieberhafte Anfälle, Krämpfe, plötzliche heftige Freude, starker Schreck, Zorn, u. s. w.
2. Physische und moralische zu heftig wirkende Reitze, z. B. spirituöse Getränke im Übermaße genossen, stark gewürzte Speisen, wollüstige Gegenstände, Hab- Ehr- und Ruhmsucht, u. s. w.
3. Zu anhaltende heftige Seelenanstrengung, ununterbrochene Beschäftigung mit abstracten Ideen.
4. Anstrengung der Körperkräfte im Übermaße, Erschöpfung.
5. Alles, was sie zu sehr und zu geschwind erschlappt, als: hoher Grad von Traurigkeit, Gram, innerer Schmerz, Schwermuth, Leid, Kummer und Sorgen, unangenehme Geschäfte, Einerley in Geschäften, schwer verdauliche, einen dicken Nahrungssaft gebende Nahrungsmittel.

6. Alles, was ihre Beweglichkeit hindert, ihre Reitzbarkeit verringert; mithin alles, was sie mit einem zähen Schleime unwickelt, mit Unreinigkeiten überzieht, steif und rigid oder zusammenschnurpfen macht. Hierher gehören: äußere Verletzungen, Verstopfungen ihres Canals, dicke, unreine Säfte, zu übermäßige Kälte und Wärme, Furcht, Bestürzung, überraschende Unglücksfälle, Unthätigkeit, Trägheit, Faulheit.

7. Alles, was die äußern Bedeckungen zu solid, zu stark, zu dicht macht, als: viele Handarbeit, zu rauhe Luft, zu vieles Fleisch und Fett ansetzende Nahrung, Vernachlässigung der Hautcultur und Mangel an Übung dieser Werkzeuge des Empfindens und Denkens. Wer seine Nerven wenig übt, das ist: wer nur wenige Gegenstände auf sie wirken läßt, das Aug, das Ohr, den Geruch, den Geschmack, das Gefühl so viel als möglich schont, bloß nur das empfindet, dem er nicht ausweichen kann, was unabhängig von ihm auf diese Sinne wirkt, und da nicht anhält, sondern nur flüchtig die Eindrücke aufnimmt, und zur Ruhe eilt, der kann versichert seyn, daß sein Nerven-

system bald alle Stärke und Elasticität verlieren wird.

Sechszehntes Hauptstück.

Unmäßige Anstrengungung der Seelenkräfte.

§. 46.

Nachtheile einer unmäßigen Geistesanstrengung.

Die Arbeiten des Geistes haben so viel Anziehendes, so viel an sich Fesselndes, daß es gar nicht zu wundern ist, wenn man darin zu weit geht. Wem einmahl dieses Vergnügen in seiner Fülle geschmeckt hat, der wird von einem unwiderstehlichen Triebe gespornt, sich diesen Seligkeitsgenuß noch öfter zu verschaffen; einen Genuß, der so sehr jeden andern überwiegt, der den Menschen sich selbst gefällig und achtungswerth macht, der uns über alle kleinlichen verhaßten Verhältnisse hinaus setzt, und den Geist so nahe zu seinem Ursprunge führt. Da ist es sehr leicht, daß wir die Gränzen der Menschennatur aus

dem Auge verlieren, und selbst in dem reinsten, edelsten Genuße uns der Unmäßigkeit schuldig machen. Eine solche Anstrengung, ein solcher Zwang, den sich der Geist als Seele anthut, schadet außerordentlich. Alle noch hierüber angestellten Beobachtungen bezeugen, daß daher beynahe eben die physischen und moralischen Folgen entstehen, die von Verschwendung der Zeugungskraft und wollüstigen Ausschweifungen herrühren. Der Körper zehret ab, seine Kräfte verlassen ihn, und die Seele verliert ihr Feuer, ihre Energie, Lebenslust und Zufriedenheit. So thätig sie Anfangs war, so leicht und glücklich sie arbeitete, so unthätig wird sie am Ende, so gehindert und unglücklich ist sie in der Ausübung ihrer Vermögenheiten. Das größeste Genie sinkt im Zustande der Überspannung weit unter den gemeinsten Kopf herab. Männer, an denen man sonst durchdringenden Verstand, ein überaus schnelles Urtheilsvermögen, eine brillante Einbildungskraft, ein weit um sich greifendes Gedächtniß u. s. w. bewunderte, sahen sich, durch Unmäßigkeit in der Anstrengung ihres Geistes zuletzt aller dieser Vorzüge beraubt, und erschienen wirklich als blöde Köpfe, die nur schwer und langsam begriffen, sich nichts mehr mit Lebhaftigkeit dachten, keiner ausnehmenden Idee mehr fähig waren, denen

ihre Kenntnisse nicht mehr zu Gebothe standen, deren Urtheile und Raisonnements sehr beschränkt und höchst irrig ausfielen. Voll Unlust, Verdruß und Unzufriedenheit mit sich selbst, lebten sie nur traurige Tage, und fühlten es nur zu sehr, daß sich auch hier die Natur nicht ungestraft beleidigen lasse. —

Allerdings kommt es hierbey gar sehr auf die Anlage eines jeden an, und natürlich muß der, den die Natur mit einer kraftreichern, ausdaurendern Seelenorganisation ausgerüstet hat, weniger bey dieser Anstrengund Gefahr laufen, als der, dessen Anlage begränzter ist, dem in einem geringern Maße Seelenkraft zugemessen wurde. Daher werden auch solche Subjecte am frühesten von Seelenarbeiten entkräftet, die bey mittelmäßigen Talenten dennoch durchsetzen, die das mit Gewalt erzwingen wollen, was ihnen die Natur gutwillig zu geben versagt hat. Daher schwächt diejenige Geistesanstrengung am meisten, der wir uns wider Willen und mit Unlust unterziehen; es ist ein erzwungener Zustand, ein unnatürlicher Ton; dagegen sich alles in uns sträubt, und in welchem wir auch nicht lange aushalten können. Menschen, die das Unglück traf, wider ihre Neigung, wider ihre Anlage in einem Fache arbeiten zu müssen, verließen es noch immer entweder ganz erschöpft und lebenssatt, oder

wohl

wohl gar als Verrückte und Wahnsinnige. — Nothwendig müssen wir also ein gewisses Maß in dem Gebrauche, in der Anwendung unserer Seelenkräfte beobachten, müssen uns der Worte des Dichters erinnern:

Est modus in rebus, sunt certi denique fines,
Quos ultra citraque nequit consistere rectum;

müssen auf unserer Huth seyn, um hierin nicht die uns vorgezeichneten Gränzen zu überschreiten. — Aber welche sind diese Gränzen? Wie weit, und wo ist eigentlich dieses rectum ausgesteckt? — Eine Frage, die sich, der Verschiedenheit der Individuen wegen, so ganz bestimmt nicht beantworten läßt. Jeder Einzelne muß es selbst fühlen, wie weit seine Kräfte reichen, quid humeri valeant, quid ferre recusent. Man kann nur im Allgemeinen etwas hierüber sagen.

§. 47.

Wie kann man in der Anstrengung des Geistes zu weit gehen?

1. Jede Seelenarbeit, die lange ohne körperliche Bewegung fortgesetzt wird, ist unnatürlich dem Menschen, mithin auch der Seele schädlich. Die Erfahrung be-

weiset es, daß man im Denken um so mehr leiste, je öfter man sich dazwischen eine Bewegung des Leibes macht. Der Grund hiervon liegt darin, daß wir zusammengesetzte Wesen, aus Körper und Geist zusammengesetzte Wesen sind, deren jedes seine eigene ihm angemessene Behandlung fordert.

2. Jedes zu lange über einen und denselbigen Gegenstand fortgesetzte Nachdenken ist übermäßige also schwächende Anstrengung der Seele. Man kann diese Substanz hier mit einer Saite vergleichen, die zu lange auf einen gewissen Ton gestimmt ist, — sie erschlappet von selbst, der Ton verändert sich, wird ein Mißton. Ein schicklicher Wechsel der Gegenstände des Denkens ist daher die erste Regel, um mit Gesundheit der Seele anhaltend zu arbeiten. So lasse man, z. B. auf abstractes Denken die Lectüre eines anmuthigen Dichters, einer unterhaltenden Geschichte, eine aufgeweckte Reisebeschreibung, oder etwas Naturhistorisches folgen; man nehme Theil an freundschaftlichen Gesprächen, an häuslichen Freuden, man mache einen Spatziergang in's Freye, oder man mahle, zeichne, schnitze u. s. w. und hat man hierin eine Zeit lang gearbei-

tet, fühlet man Erhohlung, so ergreife man wieder das ernsthafte Geschäft, und freue sich der Fortschritte, die man in demselben macht.

3. Übermäßige Anstrengung der Seele ists gar zu abstracte, uns zu sehr von der Sinnenwelt entfernende Gegenstände zu bearbeiten. Auch sind sie insgemein vom geringen praktischen Nutzen, und mögen sich nur solche Subjecte damit beschäftigen, die dazu geboren sind, die einen innern Drang in sich fühlen, ganz transscendental zu seyn. Ihnen sind die höhern Regionen angewiesen, in welche sie sich ohne Nachtheil ihres Geistes schwingen können. Menschen dieser Gattung sind Ausnahmen von der Regel.

4. Man schwächet sich, wenn man nur immer von sich gibt ohne dagegen wieder einzunehmen. Die denkende Seele ist wie eine Spinne, die aus ihrem Innern das Gespinnste liefert; sie soll daher auch, gleich der Spinne, Pausen machen, und warten, bis sich wieder neuer Vorrath in ihren Behältnissen gesammelt hat, den sie bearbeitet und zergliedert, um etwas neues daraus zu schöpfen, um einen neuen Pfaden anzubinden. Wenn wir nur immer von uns

geben, und dabey aufs Einnehmen vergessen, so werden wir schwach, verfallen in Wiederhohlungen unserer selbst; es ist keine Kraft, kein Feuer in unsern Arbeiten, die matte Seele blickt allenthalben durch, und mag am Ende sich zu keiner Arbeit mehr bequemen.

5. Kopfarbeiten vor den Jahren der Kraft, in der Periode der Kindheit, sind schädliche Anstrengung. Die Zeit ist noch nicht da, mit Gewalt soll man die Frucht nicht hervor treiben. Es verhält sich damit gerade so, wie mit der vorzeitigen Mannbarkeit. Beyspiele lehren, daß Kinder, die man frühzeitig zum Studieren angehalten hat, die in dem Frühlinge ihres Lebens allgemein bewundert wurden, in den Jahren des Mannes stupid und blöde waren.

6. Die Seelenanstrengung durch künstliche Reitze erwecken und verlängern wollen, heißt die Gesundheit des Geistes untergraben. Künstliche Reitze sind nur Palliative, ihre Wirkung ist nur momentan; höret der Reitz auf zu wirken, so findet sich Schwäche, doppelte Schwäche ein. Man greift abermahls zu den Aufweckungsmitteln, zu Wein, starken Kaffeh, reitzenden Theearten, zu Taback, u. dgl., und bereitet sich auf diese

Art immer einen erzwungenen Zustand. Das Reitzmittel wird uns zuletzt so habituel, daß es gar nicht mehr wirkt, und nun erst fühlen wir, wie übel unsere Lage ist.

7. Man arbeite nie mit der Seele bey vollem Magen in den Stunden der Verdauung. Man schwächet diese, und wo eine schlechte Verdauung ist, kann unmöglich ein gutes Denken statt finden.

8. Während der Anstrengung verändere man seine körperliche Lage oft, man sitze nicht immer, am allerwenigsten gekrümmt, nicht beständig in eingesperrter Luft; man gehe, man bewege sich, und die Seele wird nicht so bald ermatten.

Siebenzehntes Hauptstück.

Stürmische, zerstörende Leidenschaften und Gemüthsbewegungen. — Wollust.

§. 48.

Heftige Gemüthsbewegungen und Leidenschaften zerstören die Gesundheit der Seele. — Sie entfernendes Verhalten.

Heftige Gemüthsbewegungen und Leidenschaften sind Anfälle der Seele, die, je öfter sie kommen, ihre Gesundheit um so sicherer und schneller zu Grunde richten. Sie verdunkeln ihren Gesichtskreis, versuchen die Überlegung, reißen den Willen mit sich fort. So wie ein starkes Fieber den Körper erschöpft und abmattet, so erschöpfen und entkräften stürmische Affecte den Geist; sie sind im philosophischen Sinne ein Fieber der Seele. Man muß sich vor ihnen, wie vor einem Feinde hüthen, dem keine Rechte heilig sind, der Zerstörung und Verwüstung allenthalben anrichtet, wo er seinen Fuß hinsetzt. Man muß sie weit von sich entfernt halten; denn warten bis sie kommen, und dann mit ihnen einen Kampf bestehen, ist Tollkühnheit; man unterliegt insgemein ihrer überwiegenden Macht, sie besiegen uns, sie reiben uns auf.

Wir bleiben ewig ihre Sclaven; um unsere Selbstthätigkeit ist es geschehen; unsere Glückseligkeit ist verschwunden auf immer. Man hüthet sich aber vor ihnen und entfernet sie durch treue Befolgung nachstehender Maßregeln:

1. Man lerne sein Physisches, sein Temperament vollkommen kennen. Finden wir, daß wir sehr reitzbar, sehr empfindlich sind, so ist die erste Regel, alles zu meiden, was dieser Reitzbarkeit und Empfindlichkeit günstig ist, was sie in Wirksamkeit setzen kann, mithin alle stimulirende Speisen und Getränke, alle Nahrungsmittel und Eindrücke in die Nerven, welche das Blut in Wallung bringen, die Nervenbewegungen verstärken, und lebhafte Bilder in der Seele erregen. Es ist daher sehr gut, mit einer gewissen Härte dem Körper zu begegnen, und dadurch seine Berührungspuncte weniger reitzbar zu machen.

2. Man prüfe sich, zu welchen Gemüthsbewegung und Leidenschaften man am meisten geneigt ist, und waffne sich insbesondere gegen diese, indem man die Vernunft wach erhält, die Grundsätze der Moral und der Religion nicht aus den Augen läßt, und jede Gelegenheit

meide, die einen von diesen Affecten in uns wecken könnte.

3. Man mache sich's zur Gewohnheit, so viel als möglich jede Empfindung in uns aufzuhellen, nach Thunlichkeit in allen Fällen mit Überlegung zu handeln, und nur das zu wollen, was wir vor dem Richterstuhle der Vernunft und Sittenlehre rechtfertigen könnten.

4. Man wache über die Einbildungskraft und Phantasie, damit sie ihre Schranken nicht überschreiten, nicht mit Pinsel und Farben mahlen, die ihnen die Vernunft nicht in die Hände gab, nicht Bilder aufnehmen, von denen der Tugendhafte sein Aug abwenden mußte.

5. Man traue sich nicht zu viel zu. Ein gewisses Mißtrauen in sich selbst bewahret vor dem Falle.

6. Man hüthe sich vor der ersten Leidenschaft; sie ziehet bald mehrere nach sich, und wir sind geliefert.

Man hüthe sich vor dem ersten Tritte,
Mit ihm sind schon die andern Schritte
Zum Verderben schon gethan.

7. Man mache Tugend und Religion zu seinen Freundinnen, geselle beyden Weisheit zu, und thue keinen Schritt ohne diese Begleiter.

§. 49.

Leidenschaften, die vorzüglich in Hinsicht auf Seelengesundheit geflohen werden müssen. — Geitz, Neid, Mißgunst und Wollust.

Zwar sind die Leidenschaften alle geschworne Feinde der gesunden Seele, doch aber gibt es welche darunter, die vorzüglich geflohen werden müssen, weil sie, wie Gifte, mit der äußersten Schnelligkeit wirken, und eh' man sich's versieht, die gesammte Erkenntnißkraft im Menschen zerrütten. Hierher gehören: **Geitz, Neid, Mißgunst** und **Wollust.**

Der **Geitzige, Neidische** und **Mißgünstige** hat keine vergnügte Stunde. Das Glück seines Nebenmenschen bereitet ihm eine erschreckliche Qual. Er will nur alles allein besitzen, und da dieß nicht möglich ist, so wird er unruhig, unzufrieden und der größte Peiniger seiner selbst. Seine Habsucht kennt keine Gränzen; er hat niemahls genug. Er selbst genießet nicht das, was er wirklich hat: denn er fürchtet, daß sein Vorrath weniger würde. Jede fröhliche lächlende Miene, die er an andern sieht, ist ihm zuwider. Er meidet die Menschen, und hadert mit sich selbst, daß er nicht das hat, was andern Freude verursacht. Er hat nirgend Ruhe und

Rast. Es gedeihet ihm nichts, selbst der Schlaf ist nicht erquickend für ihn; fürchterliche Träume gaukeln vor seiner Seele. Bey der Nachricht, daß diesem oder jenem etwas Gutes, etwas Angenehmes widerfahren, erblasset er, und grollet dem Schicksale, daß ihn dieses damit nicht beschenkte. In seinen Augen hat kein Sterblicher Verdienste; er verkleinert sie alle, und wetzet unaufhörlich seinen Zahn an der Ehre des Nächsten. Er ist keiner edlen Empfindung fähig. Die Natur hat keine Schönheiten für ihn, die Wahrheit keine Reitze, die Tugend nichts Liebenswürdiges. In der Religion findet er keinen Trost. Der Nahme Freundschaft ist ihm ein unverständlich Wort. — Doch genug! das Bild, so ich entworfen, ist mehr als häßlich, besitzt hinreichende Kraft, uns zur Genügsamkeit, dem Gegengifte des Geitzes, des Neides und der Mißgunst aufzufordern.

Ich komme auf die **Wollust**, auf die Ausschweifungen in der physischen Liebe, auf die Verschwendung der Zeugungskraft. — Diese Leidenschaft ist das tödtendste Gift des Geistes. Alles, was göttlich am Menschen ist ersticket sie, würdiget ihn herab unter das Thier, erzeugt eine nahmenlose Dummheit, und bringet zuletzt Verzweiflung in die Seele. Der Jüngling wird durch sie zum Grei-

se, der Mann zu einem schauderhaften Gerippe, und beyde fluchen sich selbst; denn nur die Kraft des Fluchs und der Verwünschung bleibt ihnen übrig.

Mäßigkeit im Genuße der Nahrungsmittel, Vermeidung zu nahrhafter, das Blut vermehrender oder reitzender Dinge, eine mehr harte als weichliche Behandlung des Körpers, Anstrengung der Leibeskräfte, ernsthafte Beschäftigung der Seele, Entfernung aller Gelegenheiten, welche die Phantasie erhitzen, und sie auf Wollust stimmen können, lebhafte Vorstellung der Gefahren und der schrecklichen Folgen, die mit wollüstigen Ausschweifungen verbunden sind, lebendige Pflichterkenntniß, Tugendgefühl und Religion, sind die Mittel gegen diese Leidenschaft, die Mittel, welche uns **Enthaltsamkeit** möglich machen.

Achtzehntes Hauptstück.

Gewaltsame Herbeyrufung der Seelenstumpfheit. — Übertriebene Romanenlectüre.

§. 50.

Die Art einer vorzeitigen Seelenentkräftung.

Wir haben Jünglinge und junge Männer, deren Seele schon so abgestumpft, abgenützt und erschöpft ist, als wären sie Greise von achtzig und mehr Jahren; nicht etwa darum, weil sie sich dem Wohl der Menschheit, dem Besten der Gesellschaft zum Opfer hingegeben, sondern weil sie in dem Zeitpuncte ihrer Reifung schon als vollkommen gereifte und entwickelte Menschen alles genießen wollten, was nur diesen die Natur zum Genuße bestimmt hat; weil sie sich in den Jahren des Wachsthums, des Zunehmens Dinge erlaubten, die nur der vollendete Mann mit äußerster Behuthsamkeit sich gestatten kann, und sich Vergehungen zu Schulden kommen ließen, vor denen die Vernunft zu jeder Zeit warnet. Ich zähle hierher nachstehende die Seele gewaltsam und vor der Zeit stumpf

machende, mithin verwerfliche, und aus allen Kräften zu fliehende Ursachen.

1. Zu frühzeitige Entwickelung der Mannbarkeit durch physische und moralische Reitze.
2. Unenthaltsamkeit in der physischen Liebe, besonders in der Periode der Entwickelung des Menschen.
3. Zu heftige nicht nothwendige Strapatzen des Körpers in der Jugend.
4. Zu frühzeitige Seelenanstrengung im hohen Grade und anhaltend.
5. Unmäßigkeit im Essen und Trinken.
6. Erhitzende und reitzende Speisen und Getränke, zu oft und im Übermaße genossen.
7. Alle Arten von Leidenschaften.
8. Kummer, Sorgen und Furcht.
9. Mangel an Lebensweisheit.
10. Zu gehäufte und gemißbrauchte sinnliche Vergnügungen.

§. 51.

Übertriebene Romanenlectüre, eine höchst ungesunde Nahrung für die Seele.

Die Lesung anmuthiger, unterhaltender, die Einbildungskraft beschäftigender Schriften habe ich bereits in diesem Werke als einen sehr heilsamen Seelengenuß anempfohlen, und als eine herrliche Würze gepriesen; aber eben darum, weil diese Schriften nur Würzen sind, sollen sie mäßig und nur selten dem Geiste dargereicht werden. Wird diese Regel nicht beobachtet, verschlingen wir Produkte dieser Art mit Heißhunger, so, daß uns jedes andere solide Werk anekelt, so entstehen die schlimmsten Folgen für die Gesundheit der Seele daher, und zwar vornehmlich aus unsern heutigen Romanen folgende:

1. Die Seele wird mit keinen reellen Kenntnissen bereichert; es gelangen nur fade, leere, unnütze Empfindungen zu ihr.
2. Die Denkkraft wird nicht beschäftigt; der Romanenleser verlernet das Denken, und verlieret allen Geschmack für wissenschaftliche, wirklich den Verstand aufklärende Werke.
3. Da die Einbildungskraft und der Witz nur immer spielen und tändeln wollen,

so wird uns am Ende jedes ernsthafte Geschäft verhaßt.

4. Man lernt die Welt nicht, wie sie ist, die Menschen nicht, wie sie sind, kennen; es schweben nur Ideale vor uns, denen keine Wirklichkeit entspricht.

5. Wir reden weichlich, empfindelend, schwach und hinfällig.

6. Es wird uns Geschmack an Zeiten und Sitten beygebracht, die nicht mehr sind, die niemahls so waren, wie sie der Dichter schildert, und also ein Beyspiel gegeben, daß mit Nutzen nachgeahmt werden könnte. Es ist ein Geldaufwand, für den uns nichts schadlos hält, als ein schales vorübergehendes Vergnügen, das bey weitem dieses Aufwandes nicht werth ist.

7. Die Einbildungskraft wird unaufhörlich gereitzt, mit abenteuerlichen Bildern angefüllt, und in jungen Gemüthern die schädliche Leidenschaft der Wollust erreget.

8. Der Hang zum Wunderbaren, zum Ungewöhnlichen, zum Excentrischen bekommt immer mehr Nahrung, und der wahre gute Geschmack gehet zu Grabe.

Freylich wäre dieß alles nicht zu befürchten, wenn diese Romane, Ritter- Wunder- und Zaubergeschichten aus den Federn

philosophischer Schriftsteller flößen; aber so sind sie meistentheils Geburten junger, unerfahrner, seichter Köpfe, die noch selbst der Bildung benöthigen, noch nicht fähig sind zu beurtheilen, was des Druckes würdig oder unwürdig ist. Es sind Gerichte, bey deren Genuße man für die Gesundheit der Seele zittern muß. Und auch selbst die besten Romane und Belustigungsschriften dürfen nicht im Übermaße gelesen werden, oder sie schwächen die Kraft des Geistes; sie sind so wie die Süßigkeiten, die nur äußerst mäßig genossen werden dürfen, wenn sie nicht den Magen verschleimen und erschlappen sollen.

Bayerische Staatsbibliothek MÜNCHEN

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Wenzel, Gottfried Immanuel / Hufeland, Christoph Wilhelm, / Kienreich, Johann Andreas,

Diätetik der menschlichen Seele; oder: Gesundheitslehre des Herzens, Verstandes und Willens Ein Seitenstück zu Hufelands Kunst, das menschliche Leben zu verlängern

Grätz 1800

Anat. 523 e-1/2#Beibd.1
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10369843-4
VD18 14779900